



趙

一

子

七
十
三
岁

序

本书原名《性命法诀明指》，为千峰老人赵避尘七十多岁时所著，出版于一九三三年间。赵避尘道号顺一子，北京昌平县人，所遇真伪师不下三十余人，其中知性命双修真诀者只有五六位。光绪二十一年，赵氏在金山寺拜邱长春真人所创立的龙门派第十代祖师了然、了空两禅师为师。龙门派第九代祖师为柳华阳，第八代祖师为伍冲虚。赵避尘为第十一代祖师。此外，赵氏还拜南无派敲趺道人刘名瑞、彭茂昌、刘云普、谭至明等为师。敲趺道人刘名瑞著有《敲趺洞章》、《道源精微歌》等书问世。赵避尘与其胞兄赵魁一于公元一九二〇年奉师命创立千峰衍派，门下甚众。

赵氏得伍柳派真传。伍柳派为龙门正宗，以修气脉与周天功夫为主，参以佛理及禅定功夫，说理浅近，指点明白，自明朝以来盛行于各地。本书与伍冲虚、柳华阳合著《伍柳仙宗》一书同出一源，将《伍柳仙宗》内容加以发挥详解，并补充该书未备的各种功法口诀；因是近代著作，用字造句也较浅显易懂。赵氏自称奉师命不惜泄露本门功法奥秘。因此，本书为历代丹经道书中罕见的直言不讳著作，为世间不可多得之书。学者得此一册，与《伍柳仙宗》印证，相得益彰。

本书将道门丹功秘诀和盘托出，且对上乘法诀尤为详备，一扫往昔非口传面授不可之风，虽文字稍欠修饰，重言复句颇多，然丹书原非以文字见长。现删其糟粕，校其脱误，继其

句读，顺其章节，保其精华，得五万余言，附以简要注释，将书名改为《千峰老人丹功法诀注释》，梓之以惠同好。

本书原共有十六步功法口诀，并附千峰老人答门人问及名词解释二篇。千峰老人在书中欲用现代生理、解剖学解释古代道门气功，其志可嘉，惟所言未尽确切，所用科学名词亦多陈旧过时，难以理解，故编者亦将此部分内容删去。

本书贵在直指详言，尽泄天机。余尝读港台及日本人气功著作，对此书内容评价甚高，多有引用，对赵氏亦有所介绍。虽然台湾有些气功家认为，赵氏修法过于强调“有形有象”，为道门丹法所不宜，亦属见仁见智之论，并未掩本书之光。今重梓此书，俾学者阅之豁然心目，得窥藩篱，如遇明师，快何如之！是为序。

邱 陵

一九八八年三月十日于香港旅次

目 录

序.....	1
第一步功口诀 安神祖窍.....	1
第二步功口诀 玉鼎金炉.....	7
第三步功口诀 开通八脉.....	13
第四步功口诀 采取外药.....	18
第五步功口诀 文武火候.....	29
第六步功口诀 采取内药.....	40
第七步功口诀 翕聚祖炁.....	45
第八步功口诀 蛰藏炁穴.....	53
第九步功口诀 法轮自转.....	62
第十步功口诀 收炁法诀.....	71
第十一步功口诀 灵丹入鼎.....	75
第十二步功口诀 温养灵丹.....	83
第十三步功口诀 大药过关.....	91
第十四步功口诀 婴儿显形.....	98
第十五步功口诀 出神内院.....	105
第十六步功口诀 虚空显形.....	113
附录一：千峰老人答门人问.....	117
附录二：名词解释.....	120
附录三：十六步养生功法歌诀.....	126
附录四：千峰老人女功练法(牛金宝).....	129
后记.....	134

第一步功口诀 安神祖窍



图1 安神祖窍

(一)

天下地上安祖窍，日西月东聚先天。
玄关之后谷神前，正中有个空不空。

(二)

乾坤合成灵祖窍，包罗天地空不空。
杳杳冥冥圆光献，这个正位神归中。

我师了然、了空禅师曰：初炼性命之功，先得炼性。每於静坐之前，务要扫除一切杂念，宽放衣带，身体不受束缚，自然血脉流通无阻。及入坐时，身如槁木，心似寒灰，两目下观鼻准，不可太闭，太闭则神气昏暗，亦不可过开，过开则神光外驰，当以垂帘看鼻准，意念在两目中间齐平处为最佳。久之，慧光自然现出。此乃修丹起初收拾念头之法。俟心气适和后，含眼光，凝耳韵，舌顶上颚，调鼻息。如息不调，恐有闭塞喘急之患；息调身心全忘，寒兑终日如愚。盘膝稳坐，左腿向外，右腿向内，为阳抱阴。左手大指捏定中指，右手大指进入左手内捏子诀，右手在外，为阴抱阳。此名子午八卦连环诀。经云“手脚和合扣连环，四门紧闭守正中”是也。

吾人脑中之仁，上接天谷，下达涌泉，中通於心。丹经云：“性者心也，发於二目；命者肾也，发於淫根”。真性乃心中灵气，发於脑仁，是以眼视正中，性光现出。炼之日久，即与命接合而为一。性命和合，为观空不空。不知和合之理，无所成也。

观空而不空，为真道；观空而空，为伪道。因不知归中，故慧光不能发现。心下肾上中间虚空之处，内有灵炁，机发则成窍，神炁归中，灵炁上腾，而成这个○，为不空。无光之虚空，为顽空；灵光之虚空，为真空。真空不空，顽空乃空。不空即是灵光，实为神炁，由於黄庭所发者。昔我师了然曰：“金机飞电，虚室生白，圆圆陀陀玄关生。”有玄关者为不空，而人之生死，全赖此虚无神炁以为之主宰。炁聚神来则人活，炁散神去则人死。故曰：“有神无炁不能生，有炁无神不能死。”心中元神为性，肾中元炁为命，神炁和合方为正功。

祖窍真处，举世罕知。正在天之下，地之上，日之西，月之东。正中是祖窍，前是玄关，后是谷神。中是真性，内藏真息，虽与口鼻之息相通，而常人之息以喉，由口鼻进出，不能入於祖窍以归根。真人之息行内呼吸，四个往来，不用口鼻呼吸，则息息归根矣。欲寻真人之息，须调后天呼吸之息，以寻真息归根，其气藏於祖窍，故息调则气和，息住气不散。我师了然所谓“炁归元海寿无穷”是也。

二目之中心内，即是祖窍，老子曰玄牝之门，是为守中抱一。内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖炁之窍也。是知窍而不知妙，妙者性光也，就是这个○而已，儒谓之仁，《易》曰无极，释谓之珠，亦曰圆明，道谓之丹，亦曰灵光，皆指先天真一之炁。知此一窍，则金丹大道之能事尽矣。所谓得其一，万事毕此也。是以用功之时，两眼归中守一，养於祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍，为炼性之所，立命之根。昔我师了然曰：“不炼祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而金丹亦不结。”盖此窍为总持之门，为万法之都，无内无外，不可以有心守，不可以无心求。以有心守之，则着相。以无心求之，则落空。然则如何炼之而后可？曰：“垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫。闭口藏舌顶上颚，五行之中神炁凝。”吾之念正，则天地之心亦正。吾之神清，则太极之理自明。倘能一念不起，久久澄清，虚极静笃之时，则虚室生白，金机飞电，复见天地之心而自明矣！

昔吾师了空曰，上颚是天池穴，因其上通脑髓，恐其往下泄炁，须用舌顶住，引真炁由玄膺穴下降丹田，生出甘露，顺归气管过十二重楼。故舌尖倒顶上颚，则真炁聚於祖窍之前。

眼常观此窍，耳常逆听此窍，舌常顶向此窍，念念不离此窍，行立坐卧心心常在此窍，一转瞬间亦不可忘却此窍，惚然心清气爽，浩然炁畅身壮，寂然无思无虑，豁然知空不空，了然悟性。真性工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，忽有一点真阳，从中而发出，此为玄关现矣。故我师南无派敲蹻道人曰：“玄关无定位，黄庭一路为玄关，若不舌顶天池穴，而黄庭先天真一之气泄矣！”如不顶住上颚，真炁不能下降丹田。此是真人行吸呼炁之法也。

真伪不可不辨。真道无他，只是先天真一神炁耳。神者性也，炁者命也，而此炁亦在元精之内。柳华阳祖师云：“守窍灵慧自然生，生出真慧，下与炁穴真命相接，即为金丹。”祖师恐慧命发生时，学者不知下手之诀，慧命顺出阳关能生人；如在元精正行半路之际，得真师口诀，一下手便使元精逆回，便能作丹。此元精将出之时，若不下手点住生死窍，一出阳关，化为后天有形之精而泄矣！顺出是精，逆回即元炁。学者若得真师，先问有无下手诀法，如有此诀，则问是否采空气，若言非采空气，而是还精补我身，体如童体，马阴藏相，阳物不举，方为真道。至于采药，无念采之，为先天小药；有念采之，乃是幻丹，无所成功。

张紫阳真人曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精。”刘海蟾曰：“中央神室本虚闲，自有先天真炁到。”吕纯阳曰：“守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。”正阳翁曰：“要识金丹端的处，未生身处下工夫。”邱祖长春曰：“当时一句师边得，默默垂帘仔细看。”马祖丹阳曰：“若能常守弯弯窍，神自灵明炁自充。”柳华阳曰：“本性灵光，不得慧命，不

能了道。”伍冲虚曰：“无和光中常自在。”李虚庵曰：“性者空空，发於正中。”了然禅师曰：“一念不生全体献。”了空禅师曰：“心中元神能放光，肾中元精能化炁。”

【注释】本步口诀为从性功入手，至于命功。其法在意守两眼中间鼻梁上之祖窍（又名山根）。此窍为道门奥秘，千峰老人赵避尘之祖师伍冲虚、柳华阳在其著作《伍柳仙宗》中从未明言。尹真人《性命圭旨》一书中虽有安神祖窍一节，亦未言此窍位置。赵氏却直指此窍为“炼性之所，立命之根”，意守此窍即是“守中抱一”，即是“不空”，即能“息息归根”。

赵氏还指出，守祖窍久之，自然在眼前现出慧光（即性光），所谓“垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫”。古人用○来表示慧光，亦称为珠（圆明），为丹（灵光）。柳华阳在《慧命经》开首说：“成佛作祖，是本性灵光”，即示此。再形容之则为金机飞电，虚室生白，圆陀陀者是也。这不过是先天真一之炁所凝成。自此本书用很大篇幅来谈此慧光，作为练功进程之标志。

赵氏指出，两眼之间正中是祖窍，祖窍之前（即眼前）是玄关，祖窍之后（内）是谷神。机发则成窍，机息复渺茫，慧光现才有玄关。谷神为真性，内藏真息。这里包含了欲见玄关则必须炼出聚于祖窍之前的光而成慧光，欲寻真息，则必须呼吸入于祖窍之内以归根之意。一般认为，祖窍即是玄关，与赵氏之说不同。赵氏认为，玄关在祖窍之前虚空中，亦即慧光所形成的这个○；祖窍是玄关出入之门户。

祖窍即今所称之上丹田，入手炼功得法，在一两月内即有慧光自然出现，其出现过程，一般由小到大，由暗到明，由游移到静定，由散漫到凝聚。行功越静笃，此光越显现。若从意守下丹田入手而不守祖窍，则慧光不易出现。但若守下丹田时善于运用两眼神光，用回光返照之法，即用二眼珠合并，下照丹田，久之亦见慧光。赵氏认为，此光实为神气，由黄庭所发。此处黄庭指脐上。赵氏又认为，炼功久之仍不见慧光，说

明是功夫不精进。此论乃从习练上乘功夫出发而言，若从健身治病而言，练功虽不见慧光，对身体仍有好处。

历来对意守祖窍颇有争议。盖各人素质不同，并非人人都宜于意守此窍。古人有认为意守祖窍非上根利器即上等素质善于练功之人不可。吕祖《太乙金华宗旨》一书引《黄庭经》所说“寸田尺宅可治生”，尺宅指面也，面上寸田即是祖窍，有“郁罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所注”，但又说：“此中妙诀，虽不差毫末，然而甚活，全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得”。

就各人体质而言，阴虚阳亢之体及高血压症患者实不宜守祖窍。若勉强行之，气血易于上冲，虚火上升，轻则头昏目眩，重则病情恶化。故今人传功，对意守上窍均小心翼翼，宁从意守下窍着手以求其稳妥，此所以意守下丹田功法得以大行之故。一味鼓吹祖窍之奇奥，甚至认为从意守下丹田入手为不得法，不从学者体质出发，不从晚年修持先论救护命宝出发，不识量体裁衣，势必招致不良后果。

学者若欲练本功，下手即须有此知识，方不自误。具有不适宜意守祖窍之体质者欲练本功，权宜之法为暂放弃习练第一步口诀安神祖窍，可参照第二步口诀玉鼎金炉，从意守下丹田入手，即从命功开始至于性功。但须注意意守时用回光返照方法，微微运用两眼神光下照下丹田，以达神气和合，方是正功；或只回光返照祖窍一下，切勿过久，迅即转向下丹田，亦可无碍。

第二步功口诀 玉鼎金炉

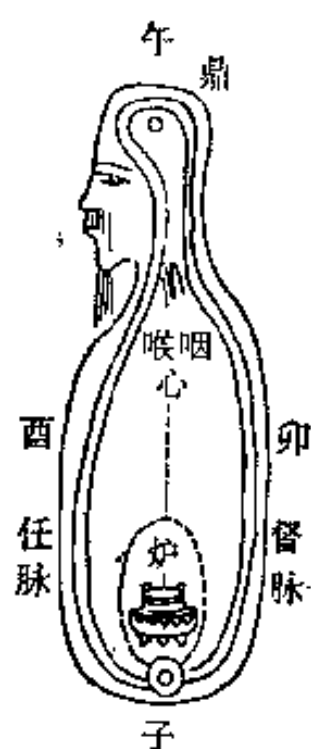


图2 玉鼎金炉

前对脐轮后对肾，
中间有个真金炉。
十字街前安玉鼎，
神炁之宅呼吸根。

玉鼎，正在大脑中心，内藏一胞，为先天真性所居之处，即元神室也。联於眼珠，复下通心，故曰性者心也，发於二目，又曰鼎内存性。鼎原无鼎，真炁发时与性合一，方得玉鼎之名。又脐下一寸三分，前七后三正中心处，曰真炁穴。即前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，中空之一穴又名金炉。炉内存命，命者精也，发於淫根。炉原无炉，精生炁发则为炉。血液至此变化为阴精，亦即生精之所也。此窍是存神养炁之妙处，将祖炁藏於窍内，若藏非藏，若无非无，心意不可胡思乱想，呼吸之气随意出入，是为正功。

将心中真性下降于真命之处，谓之和合凝集之法。和者，心中阴气能和肾中阳气，阴气得阳气，则有安心立命之所。合者，肾中阳气承受心中阴气，则自欽收坚固其体。凝者，是凝神之法，二目和合归并一处。集者，下照坤脐，肾中真命，自然集合一处。此即性命双修养神养气之法。和合凝集已久，忽然下身融合，真阳升起，用气意自尾闾关一吸，升到头顶，一呼降到真炁穴，谓之法轮一转，为采取烹炼。永是意同呼吸转，外肾自缩回，复观炁穴，久则由炁穴生出慧光是这个○，乃身之精气神充满而自然发生者也，原此○即太极也。真阳之炁与真性和而为一，才生出此慧光○，亦即鼎中真性、炉中真命之光也。学者当细悟之。若一二年之久不见慧光，可知此人平日用工毫无精勤之处，而又不肯积德。工勤德厚者百日内外，丹苗足可发现。

外肾一举，名为活子时到，须要无念采取。而采取法复有老年、少年、童真之别。童真本元体，毫无亏损，如将其圆陀陀光灼灼之慧命，收归中宫，时时惺悟，刻刻觉照，护持十月，即

可大药过关。再得出胎口诀，将道胎引出，亲为佛子，谓之顿法。余受师传后，若遇童真，非得留后再传，无使人绝其后嗣也。中年以下手法，使其补足从前亏耗之精，精气神充足，慧光自现，马阴藏相，即可大药过关，谓之渐法。如遇年迈之人，已过六十四岁者，身中真阳不生，当以添油接命法。得此真诀，淫根一萌，外肾必举，立即凝心以宰之，吸呼而吹之，顷刻之间，淫根缩回矣。

即行前法而阳不缩回，另用文武火，心意注定生死窍，淫根一缩，然后吸气从尾闾关一提，升到头顶心，呼气一降落於丹田。急促谓之武火，微微谓之文火，务要息息归根，片时真阳必缩回。张三丰祖师云，年迈之人，真情不动，可用敲竹斗龟法唤之，将真阳唤起，速接真炁，非口鼻吸呼气，乃人之元炁。而人之生死，实赖此祖炁存亡以为断。身内有此炁，即有精则生；失此炁，精源竭则必死。参看炼接先天真一之炁图(图3)，尤觉明瞭。既唤起后，用意向上吸气送到炉下，九吸自子至丑。阳不缩回，再九吸自子至寅。不缩如前，一点到卯。少停，下降归炉，又九吸自子至卯。少停，复升至辰。不缩如前，又九吸自子至卯。少停，复升至巳，下降归炉。计吸四九，合

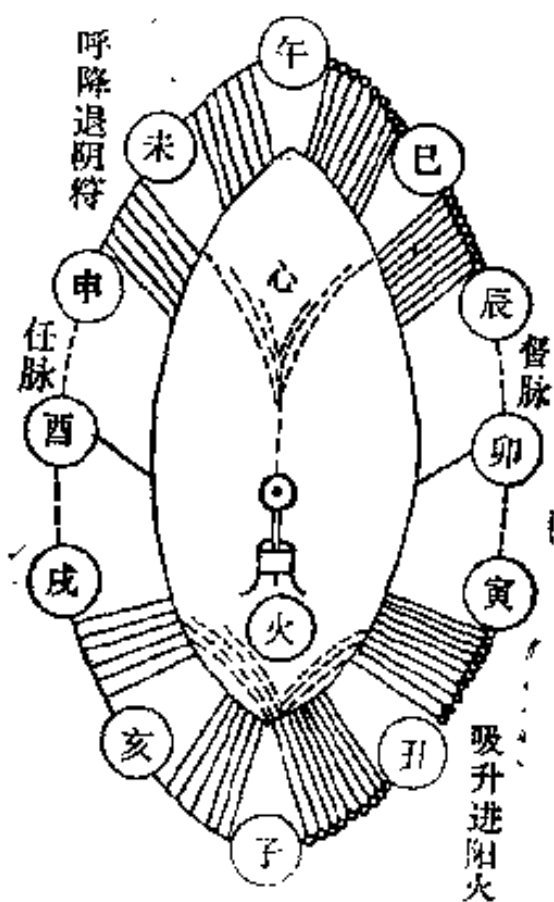


图3 炼接先天真一之炁

成三十六，为进阳火。若吸至此，外肾仍不缩回，急速采药接炁，以补其亏损，然后复一吸自子至卯。少停，再升至午。先升不用意，后降须用意。再少停，一呼用意下降到未，六降归炉。如前一吸自子至午，一呼用意，下降到申，六降归炉。复如前法，一吸自子至午，一呼下降至酉。少停为沐浴，再降到戌，六降归炉。仍如前一吸自子至午，一呼至酉再至子，六降为止。如此二十四降，为退阴符。淫根催动炉内真火，盖此火善化五谷百味之精，变为阴精，身体恃此以强壮，精神因之而倍增，延寿保命意中之事。

口中若生津液，吞入任脉，落於丹田，立化成阴精。此吞津液法，求师口传，否则必入食道，经大小肠，出二便，无所用矣。此吞法乃是造精捷径路，以舌顶上颚，舌根两穴较他时生出津液，速而且多，待至口不能容，气管正要喷出，斯时引颈而吞，必入任脉，下至真炁穴，渐化为阴精阳精，精足则气足，气足则神旺，身体焉有不强健之理。

首步功夫，用真意守窍，静极慧光自然发现，久之真阳自举，乃是无念自举，当心空无我，洗心涤虑，凝神入炁穴，是为火入水中。肾水得神火之炁，化为真炁，宜急速下手采取真精。若不知静中无念，阳生采取，起邪淫之念，必变为后天邪精，不可采取，速起口鼻吸气，将阳提回，此是采自己空气，不可下手采取真阳之精。学者於此，当自留意。凡同志修道者及我门诸弟子，若用有念采，绝不能结得金丹，非师之过也，尔其慎之。

白玉蟾真人云：“性之根，命之蒂，同出异名分两类，合归一处结成丹，还为元始先天炁。”了空禅师曰：“督升任降成鼎炉，锻炼五谷化精炁。”了然禅师曰：“火逼金行颠倒转，化

谷结丹养性命。”柳华阳祖师曰：“和合凝集转法轮，吸呼薰炼性命存。”伍冲虚祖师云：“烹炼铅汞於鼎炉，炼精炼神根本地。”曹还阳祖师云：“返观凝神入炁穴，炼精百日黄芽生。”

【注释】本口诀借玉鼎金炉之喻，指出泥丸和下丹田位置。玉鼎在泥丸，正在两耳尖上联线之中心内，即在大脑中心，又名元神室，乃神炁之宅呼吸之根。金炉即下丹田，在脐内一寸三分处，又名真炁穴，此所谓“前对脐轮后对肾，中间有个真金炉”是也。丹经常谓下丹田在脐下一寸三分处，学者须要参悟，盖古人将铜人仰卧而测之，脐下实为脐内。因此，下丹田实在脐内一寸三分处，才合“前对脐轮后对肾”之说。下丹田是存神养炁之妙处。赵氏认为真炁发动才成炉鼎，亦即机发则成窍之意。本节主要论述神炁和合凝集及阳生活子时转法轮收炁之法。学者闭目内观，两眼神光合性光下照丹田，不可拘执，在此处停神安息，以自然为主，静之又静，清之又清，一切放下，全体皆忘，心神默默，气息绵绵，进而入恍惚杳冥之境，则神与气合，阴与阳和，性命双修，即所谓“和合凝集，决定成就”，一阳初动，无中生有，外肾（即阳物）无念兴起，活子时到。行动中进入杳冥之境至为重要，若无此境，妄念未净，心亦未净，便言运河车转法轮，焉望成就？其次，必须阳生展窍，有此物质基础，才可运转河车，否则岂非存想搬运，空空往来，犹将水火煮空铛，有何益哉？赵氏在此节中未详言及此，但他在下文谈及阳生物举为活子时，阳举之急，痒生毫窍是正子时。由此则知阳物举急，正是小药不老不嫩之时，已具物质基础，并非空空搬运，须要无念采取。此即所谓“气安炉鼎前后转，无孔双吹收元精”。

古人以“六合同春，物物得所”来形容丹田之内忽然无中生有，融暖舒畅，一派春景，其乐无穷。柳华阳在《慧命经》中曾有一段有名的文字描写神炁相交产出真种时的景象。他说：“六合者，周身也。春者喻周身之暖信也。物者乃释教之别名，即儒所谓元炁也。功到时至，此物当产之时，不知不觉忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田暖融，渐渐而开，阳物勃然而举，忽然一吼，呼吸顿断，心物如磁

石之相翕，意息如蛰虫之相含，不觉入于恍惚，天地人我，莫知所之，浑浑沦沦，又非今之禅家枯寂无为，恍惚之中，心自不肯舍其物，物自不肯离其心，相亲相恋，纽结一团，其中景象，似施似翕，而实未 见其施翕，似泄似漏，而实未至于泄漏，其妙不可以言语形容，故心经解云：‘一阳初动，有无穷之消息’。少焉，恍恍惚惚，心以复灵，呼吸复起，丹田之炁自下往后而行，肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止，所谓炁满任督自开，此之谓也。迅时速采归源，转大法轮，不然，此物满而又溢，则前功废却矣！”此段描写，具体而生动，学者可于行功中到时加以证验。柳华阳又云：“毋忽却其中景象，但得二、三，即是真种所产矣！固不必规规如此，而又在禀受形体有同异之别也。”

静坐行功中，一阳初动，无念而阳物勃兴起，是活子时到来，如本节所述，不等念起，急用转法轮生精接炁法。千峰门人牛金宝在其所著《性命双修养生延寿法》一书中，比较通俗地介绍了这一方法。即用力一提会阴（又名生死窍），鼻根吸气，眼往上翻看，以神领气，心意随之，再由子位（会阴）向后走尾闾、夹脊、玉枕，至午位（百会）一停。一吸由督脉上来稍停。再一用鼻根呼气，眼往下看，以神领气，心意随之，再由午位（百会）下来走祖窍、绛宫、炁穴（即下丹田），直达子位（会阴）。如此后升前降一周，一吸一呼转一周为一次。三至五个呼吸，外阳即可缩回。如经七次呼吸，外阳仍然不倒，应改用无孔笛颠倒两头吹降龙法以制止。此法是凝神会阴，向上一提，鼻根吸气，意想由会阴提到下丹田，再用绛宫之气，下沉丹田，鼻根呼气，心神意随之一沉。一提一沉为一次，如此一至三次，外阳立缩。行此转法轮法，即是采小药，不使元精顺流而出，逆行而为我所用，以补亏损。晚问睡醒无念而阳举，亦是活子时到，可起坐行上法。

第三步功口诀 开通八脉



图4 开通八脉

前通任脉后通肾，
横通带脉中通冲。
下通阳关上通心，
上前通脐后通肾。

初学之人，乍一参禅打坐，腰腿不能运动，四肢百脉易於壅塞，气血不通，忽感麻木痛苦，此诀可使血液流通，而手脚麻木立即消失。然八脉有通精八脉，有通气八脉之别。先论通精八脉，吾人身中八脉之总根为生死窍，后通尾闾，上夹脊到玉枕，进脑髓入泥丸宫为督脉。自大脑中心之髓髓，下行一管名曰玄膺穴，穴内有一小岔，通上颚骨，真炁易由此漏，下对气管，名曰十二重楼。过肺脏下通右心血房，至膈膜下名为绛宫，在心下一寸二分处，下至炁穴，再下至睾丸宫，回至生死窍为任脉。此外，横通带脉上通心，下通阳关前通脐，上后通肾中通冲，此是生精化精走精炼精之八脉，此脉一结不能化精，人由此而老矣，比如灯内无油准灭。

年迈之人，已过六十四岁者通身属阴，不能生精，可按第二步功口诀生精接气之法炼之。化精者，由尾闾往上升，过夹脊，经玉枕，到泥丸，再降下，由玄膺过重楼，到绛宫、真炁穴，名为一周天。如此数次可矣。倘是走精，按照第十步口诀，则夜里不致遗泄。炼精在第六步口诀，有进阳火退阴符法，使阳精皆化为元炁。以上四法，须当格外注意，方能融会贯通，而性命之学，思过半矣！

人身通气，八脉总根在生死窍，上通泥丸，下通涌泉，真气聚散，皆以此窍为转移。此窍可使血脉周流全身贯通，和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春，乃是生炁之根，百姓日用而不知者此也。故每日清晨早起先行八脉之气，闭口鼻气，心意先由生死窍起，一吸由尾闾关升到头中为督脉，二呼由前任脉降至生死窍；三吸由生死窍上升至炁穴为带脉；双分开至背后双腰眼，双上双膀窝定

住；四呼由两膀窝双走两肘，外为阳维脉走中指至手心定住；五吸由两手心走阴维脉，双回至胸前定住；六呼由两胸前双降至带脉合归一处回生死窍；七吸由生死窍直升至绛宫定住为冲脉，不可过心，八呼由心下降至生死窍分开，双走两腿外，为阳蹻脉，过脚指到足心为涌泉穴定住；九吸由涌泉穴双回两腿内为阴蹻脉，过生死窍上至真炁穴定住，十呼由真炁穴降至生死窍定住。此八部脉须以气通之，能驱逐一身百窍之阴邪。阴气不除，为结丹之障碍。以上法诀逐日行持，果觉脉中有气蠕动，乃是畅通预兆。若不通此八脉，邪气不驱除，则无法采药，纵采之亦无结丹希望。阅者其勿忽焉。

初打坐时，腿脚麻木，乃因平日不惯於久坐。静坐时间每欲延长，辄痛楚难忍，是腿之内外气血管，因受压力而闭塞，气血见阻不得畅流，故麻木立生。斯时可闭口鼻，脚尖向上一扬，脚跟向下一蹬，并吸气，心意由涌泉双上阴蹻脉至炁穴，又呼气，心意由炁穴双走阳蹻脉至涌泉为止，如此数回，麻木自无矣。

气由口鼻出入者，均是后天吸呼气也。有之则生，无之则死。小孩在衣胞时，不能直接吸呼天地之气，母吸随母吸，母呼随母呼，先天祖炁在任督二脉后升前降，轮转周流，一身气血全通。及降生后，脐带剪断，祖气不能自转，任脉从此亦断，性命从此分开。性归心发於二目，命归肾发於淫根。《回光集》云：“千年铁树开花易，一失人身再复难”趁此身在世，速访明师，求指性命双修真功，将剪断任脉接上，性命和合归一，返到父母未生前，圆圆陀陀金光献，方保性命长久住。

刘云普老师曰：“保命立身是任督，却病延年通维蹻”。刘名瑞老师曰：“尻督一开通属阳，法轮长转身体康”。了空老师

曰：“走精走气八脉分，阴阳维蹻仔细行”。了然老师曰：“师授之后亲自用，八脉一开阳气升”。柳华阳祖师云：“亲自在脉中进行过，数百回方得成就。”伍冲虚祖师云：“用后天之真吸呼，寻找真人吸呼处。”

【注释】奇经八脉即阳维脉、阴维脉、阳蹻脉、阴蹻脉、冲脉、任脉、督脉、带脉。此八脉内温脏腑，外濡腠理，对人体健康有十分重要的作用。李时珍《奇经八脉考》云：“阳维起于诸阳之会，由外踝而上行于卫分，所以为一身之纲维也。阳蹻起于跟中，循外踝上行于身之左右，所以使机关之蹻捷也。督脉起于会阴，循背而行于身之后，为阳脉之总督，故曰阳脉之海。任脉起于会阴，循腹而行于身之前，为阴脉之承任，故曰阴脉之海。冲脉起于会阴，夹脐而行且冲于上，为诸脉之冲要，故曰十二经脉之海。带脉则横围于腰，状如束带，所以总约诸脉者也。”

开通八脉法过去是道家伍柳派不传之秘。此法虽是有为法，导引之术，但对疏通周身气血有很大作用，是丹功中重要的辅助法。盖气血不通畅，不但静坐时手脚麻木，不耐久坐，而且妨碍丹功按程序正常进行。练好此法，当能使功程突飞猛进，事半功倍。

本法简单易行，练得纯熟，无论行、住、坐、卧均可行之。功后往往感到全身异常舒适轻快。八脉总根在生死窍，故运行路线多以此窍为转移。生死窍指阴蹻，即会阴穴，在尾闾前阴囊下，两阴之间。张紫阳《八脉经》云：“阴蹻一脉，散在丹经其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼，曰生死根，有神主之名曰桃康，上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。”可见善用此窍之重要。防止漏精走精，炼精化炁使已举之阳物缩回，均用到此窍。柳华阳《慧命经》云：“当呼吸之机，我则从阴蹻迎归炉，即达摩所谓采取也。或十迎，或数十迎，外形倒

则止矣。”这是说，从会阴将炁迎归下田，既是采取，又可使阳物缩回。清代道门西派祖师李涵虚功法亦以运用此窍寻气及与下丹田联合动作为其特点。

此功行气路线与起点终点，应用了会阴、下丹田、双劳宫、双涌泉、双腰眼、两肩井、泥丸等重要穴位，足以疏通八脉及周身气血，更配合呼吸，其效益彰。

第四步功口诀 采 取 外 药



图 5 采外药

采外药有形无相，
督脉开舌接任督。
巽风坤火阖辟转，
六侯橐龠转昆仑。

在筑基之先，元神逐境外驰，元炁散，元精败，必用三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，三者合 则基成矣。为出欲界升色界之基者以此，为十月神定之基者以此，而十月不昏睡者有此基也，不寒暑者有此基也，神不外驰得大定者有此基也。炼气而气即定，炼神而神即虚基此。所谓阳神之有基，由于阳精之无漏，名曰漏尽通，金丹成矣，筑基之功大矣哉(图6)！身、心、意谓之三家。精、气、神谓之三宝，又谓之三元。以

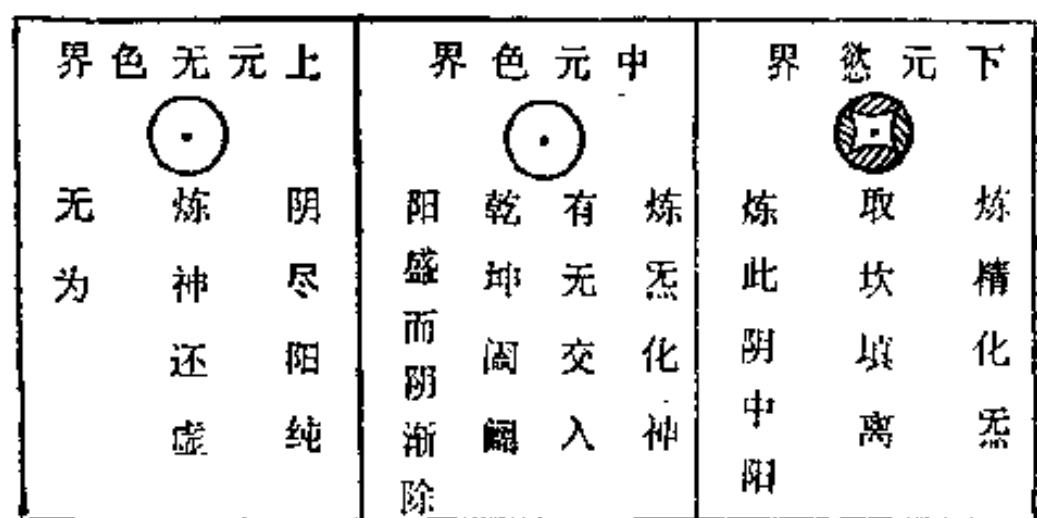


图6 三元图

身、心、意为主，以精、气、神为用，三元合一而成丹。摄三归一在于虚静，虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一。情合性，谓之金木并。精合神，谓之水火交。意大定，谓之五行全。然而精化为炁者，由身之不动也。炁化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动，则东三南二同成五也。身若不动，则北一西四共之也。意若不动，则戊己还从生数五也。身心意俱不动，所以三家相见结婴儿。

一炁初判而列二仪，二仪定位而分五行，五行异地而各守

一方，故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息，惟圣人知回机之道，得還元之理，于是攒五簇四，会三合二，而归一也。盖身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，

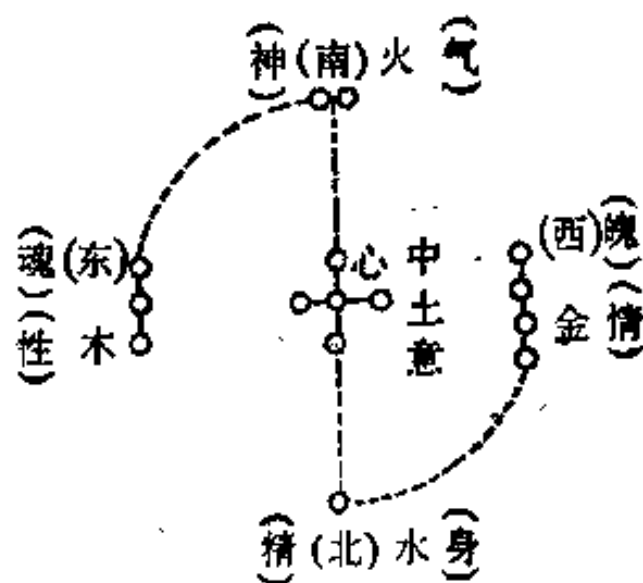


图7 妙合图

四大安和则意定而土朝元，此谓五气朝元皆至于顶也，即三宝合一为炼己也(图7)。

太上有言：“贵以贱为本，高以下为基”。后天滋补，贱下之道也。贱也者，师所谓说着丑也。下也者，师所谓下而取也。又《性命圭旨》云：“神仙不肯分明说，说得分明笑煞人”。又丹经云：“性命根，生死窍。说的丑，行的妙，惹得徒儿嘎嘎笑”。夫勒阳关即是调外药，如石匠勒碑刻铭，手使钻子将碑字来回刻深，碑之石面渐渐磨下来，勒阳关与勒碑一理也。精若不调，则元炁不生，何时能采小药补还我的亏欠之精？及至调到药产神知，精炁要冲出之时，身微斜卧，中指点住生死窍，精来多少度，收回多少度。该精正在生死窍中分开，顺出阳关是阳精，能生人；逆回督脉是元炁，能作丹。《金仙证论》曰：“精为万物之美”。人身内有精则生，无精则死，所以精者即是养性命之根源。世人从前不知修炼，因其精已然耗枯，必得炼补精法以补之，又名还精补脑，故汉锺离祖师云：“晚年修持，先论

救护命宝”。光明如来佛曰：“老僧会接无根树，能续无油海底灯”。余著此书虽皆白话，只要留心反复推明此卷之意，必能益寿延年，诚为卫生真宝。

吾再详论调药功夫。药究竟生否？是当采取之候否？尚不觉知。不惟药有不生之时，且生而有迟速之异，徒采不足之炁，皆无成，不免于死，空劳岁月而已。是故必须调药。曹还阳真人云：“忙里偷闲调外药，无中生有采先天”。吕祖云：“调到药产神知”。所谓时至神知，是知其机之可用不可用耳。若觉其炁未甚足，不可急于采取。必确知其根本之炁真足，方可采取，精始化炁而补脑。然根本之炁本足，因妄欲而亏耗，故有不足。欲补之使足，所以必取此根本足处发生者，始能为补足之用。设非至清、至真、至足之药物，何以补之至足乎？设有妄念贪淫之心，则浊质微露，而后天淫媾之精，是为已老，不得真精用也。若气不足则为嫩，不足以成丹，所以必须调也。缘人本有无淫念之欲而阳举，是阴精在内妄动所致，均是平时火候功夫不到，即巽风武火升降之法不妥，故一调而阳即萎缩矣。此调之秘诀贵在一知字。调法须按其年龄，酌其亏损程度，不能胡采乱炼。有亏损多者，有亏损少者，有先天足与不足者，有先后二天未受亏者，有先后二天大亏者，故不能一律传之耳。

问曰：进阳三十六，合乾爻二百一十六。退阴二十四，合坤爻一百四十四。总合三百六十周天，又不是数息三百六十回，皆譬喻之辞。然则应以何法炼之而后可？

答曰：此三百六十周天，乃是一吸一呼，前后一转为进阳退阴。鼻一吸气，心、神、意由尾闾关起，从子、丑、寅到卯一定

为沐浴，又上至午，此为循督脉之六阳时上行，名为进阳(图8)，此为进阳火。鼻一呼气，心、神、意由泥丸宫下降，从午、未、申到酉一定为沐浴，又下降至子，循任脉使元炁归根，名为退阴(图9)，此为退阴符。进阳退阴，乃是呼吸升降之消息。真精炁一动，鼻内一吸为阖，同时眼睛由下往上一看(图10)。复



图 8

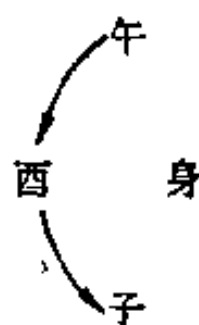


图 9



图 10



图 11



图 12

又由上往下一看(图11)。眼睛要紧随精炁心意转一圈(图12)，统名谓进阳火退阴符。阖吸升，辟呼降，皆一时之功法也。橐籥者，内里消息也。下手采药时，先天真炁系由橐处所发，而籥为收真炁之地，心肾相交之处。若精炁不动不为橐籥，内里坎离、巽风、进阳、退阴、炉鼎，全在精炁机动之后，而有其名。六候又有定位，若无定位不能作丹，由生死窍起子到卯至午为一二三日进，再由午、酉、子一二三日退，此为六候法。诀曰：采药下

手，精炁如动时，用中指点住生死窍，精炁机动，鼻内一吸一呼气，为巽风，引动先天真精炁，后升前降转一回。此时手足头目，上下左右照顾接送。初学此法最难，然练习纯熟，临机之时，不知不觉而手足头目上下左右照顾适当，亦不知从何而主持。法轮转动，自然催逼真精炁摄归气穴，大有不期然而然之消息，有何难哉？切勿采空气，平日亏耗真阳之精，以空气假补身体耗损之精，焉有补足之理？至于左手降龙，右手伏虎，十八罗汉座法台，宝剑叉在三江口，管使黄河水逆流，种种名词与事实无关。应了解何为巽风？何为橐籥？何为阖辟？何为六候？何为进阳？何为退阴？何为卯酉沐浴？今将最正确之小周天法诀绘图如下(图 13)。

采药小周天诀歌

(冲虚子语录)

静极而动兮一阳来复，
药产神知兮妙诀通灵。
微阳初生兮嫩而勿采，
药物坚实兮十五光盈。
时当急采兮莫教错过，
久而望远兮采之无成。
气驰于外兮神亦驰外，
神返子根兮气亦归根。
气曰将尽兮采封候足，
子时起火兮须要分明。

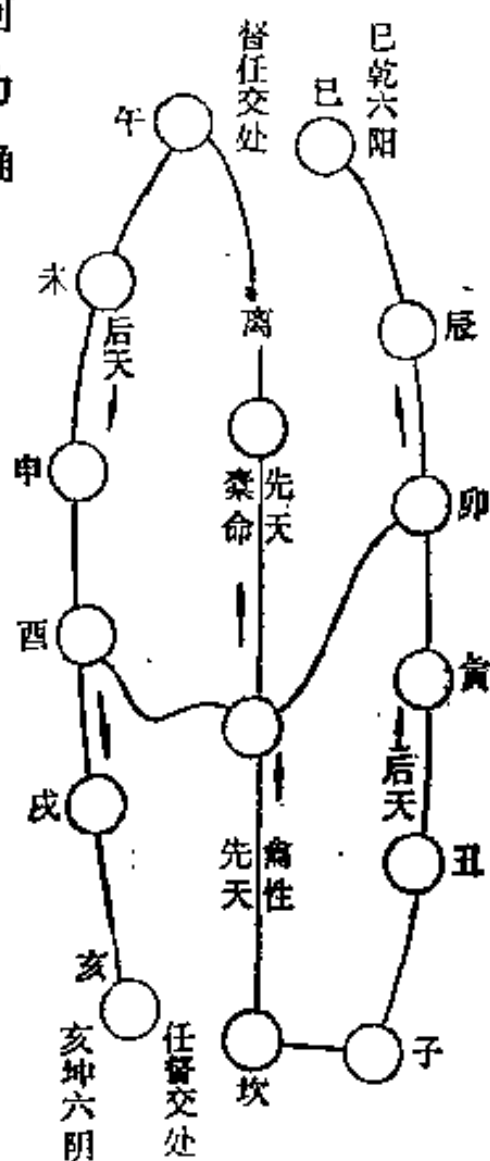


图 13 小周天坎离交媾图

如何云火兮后天呼吸，如何用火兮呼降吸升。
用火玄妙兮如无似有，行火鼎内兮息效真人。
火须有候兮数息出入，各为刻漏兮用定时辰。
自子至巳兮六阳用九，三十六息兮采取进升。
自午至亥兮六阴用六，二十四息兮退降炼烹。
卯阳沐浴兮阳火宜熄，酉阴沐浴兮阴符宜停。
不降不升兮沐浴景象，较之大周兮略有微形。
周天三百兮除卯酉数，三百六十兮连卯酉名。
再加五度兮四分之一，以象闰余兮周天一巡。
数归于静兮依然沐浴，神凝炁穴兮再候阳生。
行之既久兮精返为炁，回风宜止兮百日功灵。
六根震动兮七日口诀，大周功起兮再问迷津。

巽风即后天鼻内吸呼之气也。鼻内一吸气为进，先天真阳之炁一升；鼻内一呼气为退，先天真阳之炁一降。如此一升，由尾闾升到泥丸；如此一降，由泥丸降至生死窍。此为巽风。橐籥乃内里之消息，无精炁时渺茫难寻所在，待真炁机发动，而橐籥之消息现矣。橐在上而籥在下，相距八寸四分，上性下命之处。当吸进后天气之际，则先天炁升，所谓外气从外人而降，先天炁从内出而升，谓之阖。斯时百脉俱开，下之命与上之性相合矣，是谓橐。当呼气之际，则先天之炁降，所谓外面之气呼而升，则内里真炁降，谓之闢。百脉俱开，上之性与下之命相合矣，是谓之籥。参看小周天图尤为详明。二目要循子、卯、午、酉转眼(图 14)。此



图 14

为内外阖辟，如同风箱一般，箱同而风不同，内风由子箱发出，外边眼循子、卯、午、酉转，内里性命一阖一辟抽动真精，自然而然化为真炁。一吸一阖，一呼一辟，不假勉强，完全出于自然。又以行住起止卯、酉，为六候分位。子、卯、午、酉，一吸一呼，一升一降，为六候，即自子到卯至午为一二三，自午到酉复至子亦为一二三。丹经云：“前三三后三三，收拾起，一处祖”。鼻内一吸气，由子、卯、午而上为升(图 15)。鼻内一呼气，自午、酉、子而下为降(图 16)。子午为四正，卯酉为沐浴(图 17)，

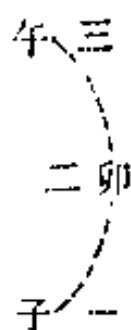


图 15

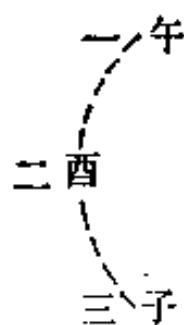


图 16



图 17

此是一吸一呼之功，亦为六候。进阳火自子至巳六时为阳，乾元用九，以四揲之，为三十六，用六成之，合阳爻二百一十六数。子、丑、寅到卯一定，为卯时沐浴，由卯、辰到巳为进阳火六候。又自午至亥六时为阴，坤元用六，以四揲之，为二十四，用六成之，合阴爻一百四十四数。午、未、申到酉一定，为酉时沐浴，由酉、戌至亥为退阴符六候。除卯、酉二时不用，阳数实得一百八十，阴数实得一百二十，此为六候进阳退阴。至于卯酉沐浴，全在一升一降之法，非遽有三百息，皆譬喻之辞也。昔我师了空曰：“每日早晚用此功，以防夜内危险”。古云：“运罢河车君再睡，来朝依旧接天根”，即谓此也。

问曰：“每日转河车，夜里还有精漏，是何病？”

答曰：按所言名为空转，毫无裨益。前云巽风、橐籥、阖辟、六候、进阳退阴、卯酉沐浴，乃是一吸一呼之功法。其诀从阳生时起，速勒阳关凝神入炁穴，如铁匠手中抽动风箱一般，风生则火焰，火焰则精化炁矣。采此生炁，升降往还，谓之周天也。枯坐床头，闭目后升前降转三百六十数，为空转河车，非是先天金丹大道也。因初用功者，心意不足，必生杂念，转法轮三百六十数，是以计数止修者思虑之念耳。若身体软弱，非得还精补脑不足以恢复身体强壮。因脑力充足，通身皆觉融和舒畅，亏损之破身，逐渐补足，无异当年童身。神圆炁固，马阴藏相，阳光三现，然后可采大药，服食过关，此另是大周天之法诀也。马阴藏相，无精漏之患也。精虫变化为舍利子，故得长生。有一等年过花甲之人，及久病精炁大亏者，真阳不举，认为舍利子已成，则误矣！

仙道由无念时真阳升，速下手勒阳关，调外药，调到药产神知，精炁要撞出时，下手点住生死窍，精来多少度，鼻内吸呼气用六候、巽风、橐籥、阖辟收回多少度。此法完毕，立接封固呼吸气，将精炁封住，再炼周天卯酉火候，将采取真精皆使之化炁，再分派脑炁筋用，助我脑髓充满，岂不美哉！如斯而已。

【注释】本节续前第二节，主要介绍炼精化炁，运行小周天采外药的古典原理及功法。作者虽说自己用白话解释，但仍多喻言，初学者不易懂得。

何谓外药？作者在本书后面名词解释中说：“内药是精炁合一之光，

外药是采精化炁，能成舍利子者”。又说，外药是“将要走到外边的精，不令走出，下手采回为丹者”。这个精顺出于外能生育，采回逆运为元炁，能成丹，丹即舍利子。外药须先调后采，调外药就是用勒阳关之法，调到药产神知，即炼出精炁时，自知下手采取，以补足自身前亏欠之精。采药就是行小周天功法，使精逆回补脑。

柳华阳《慧命经》谈到炼好舍利子时说：“即真种所产，以得法轮之炼法数足，外肾不举，故名之舍利子矣。”

运行小周天功法，要在数足之时，数不足叫做嫩，数太过是为老，老嫩之药均不能成丹，一定要恰到好处。是以有时至神知之说，即暖信也。时指活子时。阳炁生，阳物举，为活子时，但采药最好在阳物举急，痒生毫窍之时。古人称这个时机为展窍，即下丹田暖气融融并有气上冲心府，感到周身毛窍清爽通透之时。

赵氏十分重视把阳举作为活子时到的征象，此时阳物急举的程度，甚至用第二步功口诀中的转法轮七周和无孔笛降龙法七次提降，阳物仍然不倒，不但不倒，反而更加跃起，元精突然欲破关而出。这千钧一发的时刻，就是药物不老不嫩之时，学者应不等念起，即不等思维有所活动，立即点住会阴穴，向左侧身而卧，行小周天炼精化炁法诀，把欲夺关而出的元精逆回，化成元炁。

赵氏的小周天炼精化炁法诀是，精来多少度，用六候、巽风、橐籥。阖辟收回多少度。六候即前三田子、卯、午、后三关午、酉、子，而子、卯、午、酉，即升、住、起、止为四正，是停息止火沐浴之处。巽风即鼻中呼吸之气。橐籥是气发精动的消息。阖辟为内外呼吸。起运小周天，须以鼻呼吸，头转眼随，协调一致。先行转眼法，由自身会阴子位开始，向自身左上方旋转，用鼻连吸三吸，眼随头循子、卯、午转，眼看头顶午位，从午位眼又随头转向自身右下方向，鼻连呼气三次，循午、酉、子转。这样一阖一降，上下循环，真精自然化为真炁。然后，紧接着又从会阴开始，鼻一吸气，气从尾闾上升火脊，在此一停为沐浴，然后上升到泥丸，此为进火。在泥丸稍停，然后鼻一呼气，又下降至绛宫一停为沐浴，再从绛宫下降回到会阴，此为退阴符。如此一转即为一周天。在这个前后一

转中，眼光也要跟着转，即眼光也要循着子、卯、午、酉（会阴、夹脊、泥丸、绛宫）转，最后回到子位（会阴）。运转小周天过程中，还须行吸、舐、撮、闭四字诀。吸是吸气；舐是舌舐上腭；撮是紧撮谷道；闭是闭任开督。这样运转小周天，精来多少，就采炼多少，待到精不动时，即精已化炁，药已归炉，仍点着会阴穴，慢慢坐正，行第二步口诀转法轮生精法三次，加以封固。至于三百六十周天之说，乃譬喻之词，赵氏指出这只是一吸一呼，进阳火退阴符，前后一转的方法而言。

行小周天即炼精化炁之功，主要在虚极静笃和返观内照上用功。静极而动则一阳生。静极而生之阳才为真阳，所生之精才为真精。如何才能达到虚极静笃之境，就须用返观内照，即凝神入炁穴之功。

行小周天之时，本来切忌以意引气，应任其自然运行为妥。赵氏此功看似偏于有为，但他说：“余自得诀，亲自在任、督二脉中行过数百回，今身体强壮，才知此诀是宝也。”此中道理，伍冲虚、柳华阳在《伍柳仙宗》一书言之甚详。他们都主张以神驭炁，即行则神炁同行，住则神炁同住。柳华阳曰：“大凡临机之时，必须畅明其神，勇猛其志，外除耳目，内绝思虑，一点真神，领炁循环，切忌昏迷散乱，稍有他见，炁则散于别路，空转无益”。他们又都主张运行升降之际，意要主宰中宫。柳华阳又把转法轮譬喻为多人织布，行似难，熟则容易。他说：“多人织布，临机之时，手足头目，上下左右，照顾接送，初学其法最难。然而，熟者临机之时，不知不觉手足头目、上下左右、照顾接送，亦不知从何而主持，乃自然而然之消息，若有所执，则不能成乎物矣”！

第五步功口诀 文武火候



图 18 凝视丹球

一柱真香本自然，
黄庭炉内起香烟。
空中结就浮云篆，
上柱本身寿万年。

昔我师语我云：外武火者是“移火”，外文火者是“以火”，乃专为提出五脏内之渣滓，化汨流出之法，又是炼四相和合、五行攒簇归根、回光返照、日月合并之法也。既然学道，身中有未现之病，速宜设法除去之，然后再学道，犹不为迟。圣人不治已病，能治未来病。若对世人表面观察，似乎无有何种病症发现，而内中确有未发出之病根，惜其不自觉耳。一旦病魔缠身，乞灵于树皮草根，抑已晚矣。故病未发之前，用外文武火提出，病无根矣。人初结胎时，在母腹中，天一生水生黑暗而有瞳仁通肾，地二生火而有两皆通心，天三生木而有黑珠通肝，地四生金而有白珠通肺，天五生土而有上下胞胎通脾，故五脏精华皆聚於目，而人之真灵神在脑，亦发之於目也。人之一身皆属阴，惟有两眼属阳，仰仗这点真阳，方能不被群阴所剥。必须由此入手修炼，故立此诀，将平日积累之病，使之由此提出。外武火者，是将神火注於炉中，为火中火引也，古名“移火”。移者移动身内病管开涨，即是移动内里真火，二火相磨相激，阳火必胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓亦出净，病从何来？《功课经》曰：“一柱真香本自然，黄庭炉内起香烟，空中结就浮云篆，上柱本身寿万年”。按新法用催眠凝视球，又名丹球，每日早晚各炼一次。先行打坐，俟心气沉静，再用丹球一枚，摆在两眼正中前面，以观丹球，高矮远近，务要适宜，久之由泪管流出泪液，其味臭而咸酸，名曰渣滓，即人因悲恸哭出之泪是也。该火甫经炼毕，立即炼外文火之功，以防眼睛受伤。外文火者，合并已开涨内管将通身气息回归原位之法也，又名“以火”。以者以然不动之意也。斯时二目紧闭，意在正中，气降真炁穴，坐到无人无我之时，身空意空始为正功。舌顶天池穴，

久之甘露必降，味甜如蜜，吞下入我十二重楼，再降至炁穴，化为阴精，入罩丸宫，名曰精虫，出输精管，此即阳精也。津液者，乃是助身之宝，须要格外爱惜。津液常足，则肾水足，而目光灼灼，而且黑白分明。若内里有病，黑眼球不清，白眼球呈露红黄线，必炼至如童年眼睛，黑中有光，白似青白之色，始可言内脏无病。内部有病，除非由鼻涕泪管提出，其他方法，皆不能出。每次如炼外武火需时三成，则外文火至少需七成，方保无虞。昔年我师了然、了空曰：这个“移火”、“以火”，最能强壮精神，消除五脏百病，如老人已逾周甲之年，久用此功，则精神矍铄。少年得此法诀，则精神倍增，灵性顿开。行外武火，原用香火，今改用丹球。行外文火时，须闭目正观，心气下降，存神定意，耳不闻声，一心内守，调息绵绵，似有似无，直至一念不生，万虑皆空，自然心火下降，肾水上升，而舌顶上腭，舌下二穴生出津液，在舌后存之，候其要喷出时再吞，咕噜一声，下降丹田，不仅味甜如蜜，而且腹响如雷，恍惚之间，心空意定，先由两腿两肘空起，杳杳冥冥，不知身在何处。迨物极必反，静极动生，忽然元炁自动，外阳勃举，此为定久真火自动。后之学者，其可不尽心而悟之乎！

问曰：丹经道书皆云，仙佛传药不传火，请将火候明传，以接后学。

答曰：火候是一总名。火是火，候是六候也。火有十八般名称，各有次第节序，故其功用亦皆不同，且药物与火候均有次序先后，不可乱用。比如砖窑烧砖，先须将土和泥脱胚，然后入窑经火锻炼，始能成砖；未经火炼，一迁雨天，仍化为泥。故采药必经此番火候，方能结丹；否则有坏。《金仙证论·风火

经云：凡云起火、引火，火逼行火、止火，皆为呼吸气之火也。凡云凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火，皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆先天炁之火也。凡吸呼之火，能化饮食五谷之精，而助元精。凡神火，能化元精，而助元炁。凡元炁之火，能化吸呼，而助元神。元神之火，能化神以还虚，而合道成，始终不离火之力。故此十八种火候，非得真师，不能彻底明瞭。

今日详其所以，幸亏当年我师，传我甚为详细。夫起火者，使鼻内吸呼气一起一伏，如采小药是一升一降，为巽风。缘鼻内一吸气，曰进，心意由生死窍一升。鼻内一呼气，曰降，心意由顶降到生死窍，即是转法轮。吸呼之气火本自有形，而用之无形。若着意用之则长邪火。似有似无，乃是二气之妙用，药自回也。一起一伏者，又名小阖辟，无孔笛颠倒两头吹。因无念，而真阳自举，鼻内心意气由生死窍一吸，气升到真炁穴，又一呼，气由绛宫降到真炁穴，如此数次，外阳自回，顿觉身内异常舒畅，故精如顺出能生人，逆回能作丹，就在中间颠倒颠。

何谓引火？鼻内吸呼气，一升一降，心意一上一下，微微转动法轮，以数记之，由一记十，由十记百，摄心在数，务令意念不散不乱，心息相依而同行，此是锁心猿，拴意马之法。丹经云：“真意往来无间断，知而不守是真工”，“着意头颈错，无为又落空”。从有心化为无心，使心内空空洞洞，虚虚灵灵，无生灭心。欲驱除妄念，先持正觉，自然无念可生，如浩月当空，洁白无滓。积习纯熟，永无梦幻之境，则心死神活。盖神不定，则性光不献。意不定，则情不死。虚极静笃，然后命根自动。因其

自动，可以采小药，此之谓引火。又问曰：吸呼一升一降，神气一上一下，前谓之封固呼吸，今又言引火，实在不明。答曰：一升一降转法轮，乃是将念住於法轮之内，实止念耳。鼻内呼吸一升一降，神气亦随吸呼一升一降，淫根一缩，神气转一回，是谓之封固呼吸。采完药后，始用封固。两种吸呼之法，是勾引内里起火之意。念动转法轮，否则意念不升耳。

何为止火？止火者，不行吸呼之气也。又问：因何不行吸呼之气为止火？答曰：止火，是精管内肾足满，当不行吸呼之气也。正阳祖师曰：“丹熟不须行火候。更行火候必伤丹”。冲虚真人曰：“有止火之景到，才能采大药，服食过关。”止火景者，是金光二现之时，采药不行吸呼，正在西南路上月华明，若等金光三现，再行止火，实乃失去之时，大丹有伤。止火在采大药过关之前，金光二现之后，精炁神要足未足之时。采药补到十足，采时若用吸呼之气，夜内准失大丹，因吸呼之气有振动精炁之患，故采药不行吸呼之气，为止火。又问曰：采药不行吸呼之气，精炁如何有升降？答曰：虽是不行鼻内吸呼之气，内里神意气要行升降，微微一升一降，神气随真意转动法轮，才是止火采小药之工。

何为火逼行火？此是采药吸呼之名，为巽风。将精炁摄归炉内，是为摄精吸呼。摄精呼吸，为火逼行火。精炁神之火，由子至卯，到午止住，为进阳火。由午起至酉，到子，为退阴符。此行、住、起、止，为四正，卯酉沐浴全在内，学者细心悟之。子、卯、午、酉转一回，进阳退阴，阖辟、橐籥、六候、采取、烹炼全在其内，是一刻之工法。丹经云：“任尔聪明过颜回，不遇明师莫强猜”。其法至简至易，此四个呼吸之火，能

化五谷百味饮食之精，而助元精。还有六根振动口诀，非得耳提面命不可。

问曰：《金仙证论·风火经》尚有七种神火，求明白示知。何为凝火？答曰：凝火者，是凝神入于炁穴也。丹经云：“昔日逢师传口诀，只教凝神入炁穴”。凝神者，是两眼珠归并一处，又为反观，又为日月合并，返回父母未生前。人在母腹中，两眼和合，性命合一；降生后性命分开。凝火者，将两眼珠归并一处，下视炁穴。炁穴者，即命门也，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七后三，两肾中间，空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉，为先天大道之祖，故曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精”。中国医学家曰命门；道曰炁穴。我师了空曰：“血液至此，化为阴精，下通外肾睾丸宫”。学者要知凝神入炁穴，必须静室端坐，返观内照，知而不守，先存后忘，虚心凝神，不著色相，不落空亡，存养寂照，虚灵不昧，但觉吸呼上下和缓，空洞畅快，仿佛二日，忽由头部下落丹田，便觉自身无有，真炁在神室内，容纳不下，经云“正法眼藏”是也。

何为入火？入者进也，阳火也，即第六步口诀中收内药之法也。第四步口诀所谈采外药，是采药归炉，然未经火候溶化，终有漏精之虞。比如茶水满盛一碗，若再加添，逾过容积限度，势必溢出。此阳火专能使炉内之药，皆化为炁，较之第四步口诀所谈尤为重要。前言采外药封固毕，闭目端坐，两眼从左向右转一九，稍停向前观光，光无开关，少待片时，再闭目如前转第二个九，稍停看光，光无再开关。如此转四个九回，为入火，即进阳火也。

何为降火？降者退也。丹经云：进阳火三十六，退阴符二

十四。退阴符开关，两眼由午向左转至卯到了至西，转六回，再闭目观正中这个○光，无开关，如此四次为降火。盖眼为阳窍，全身属阴，惟有这一点真阳，战退群阴，阳道日长，阴道日消，久之可炼通身属阳。阴气未尽则不仙，即此之谓也，亦即退阴符也。又移火者前已言之详矣。移者动而不动，即外武火，炼到远观其物，物无其物，近观其形，形无其形之时，渣滓亦出净，乃为真功。以者，以然不动之意，无他无我，身空意空，忽然离开躯壳，看见本来面，始为完功。

何为离火？心为离也，心神一动，阳物无念自举，此为离中真火，发于淫根，虽云无念，仍不是真正活子时也，若在此时下手采药为嫩，因其炁不足，易于涣散，故不能采取。非到真正活子时不可采之，如真阳气动发涨之时，急速采之，最为妥当。已过二候气动时名药老，因真炁已散故也。此离火一动之后事也。

何谓心火？人眼一动，心亦一动，为君火，又名心火，实为动念邪火，修者最戒。眼观色而念动，心亦随动，外阳勃起，行下手采药者，完全后天浊精，必成幻丹。吾今借物明其理，真丹比作皮球，耐于人之踢撞；幻丹如同气球，一经稍重压力，气散天空，不能恢复原状。有念则长邪火，邪火越炽，外阳举之必勤，认为药生，遂行采取之工，非徒无益，而易得其害，乃是身体假壮。身体越亏，外阳越举，如人披蓆救火，自害自身，不但修道不成，反将个人寿命倾陷于危境。万不可因心火一起，或念一动，而行采药之功也。

此凝火、入火、降火、移火，以火，离火、心火七种火，统为神火，能化元精而助元炁。此神火者，是眼内之神力也。此眼内

神力，加后天鼻内巽风之力，能化元精而助元气。昔我师了空曰，百日内将精炼足，是炼的内肾足满，非是补尔亏欠之精，如补亏欠之精，非得以精补精，断不能使精炁补到足满，还到十六岁童身。内里元炁满足，可以马阴藏相为证。将精炁补足之法，须炼运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，此七火是先天炁之火，能化外呼吸之气而助元神。元神者不神之神也。

何为运火？真精炁动时，用巽风、橐龠、阖辟、六候，进阳退阴，运动真火由尾闾关经夹脊关至玉枕关，此是一吸之功，三关即开。又一呼由祖窍内经绛宫至真炁穴，此是一呼之功，即是一升一降。运动真火。此为运火，非吸空气。总得真精炁发动，精要出来之时，外面有形无相，内里精炁自然上升下降。不能用此法，即不得还精补脑之功也。

何为取火？取者是自己取也。仙佛传药不传火，就在此也。夫火者，真精炁也。火即是药，药即是火，故真火一动，必得自己取之。只知修性而不修命，乃是修行第一病。盖修性者，知其阳炁下降，不觉下气上升，性命即不能合一。非接其命，则下气不能尽量上升，此所以必用取火之法也。

何为提火？取火之后，火要发生，将真火提升后三关至泥丸，复下降经绛宫到炁穴，内用无念之真意，提升下降一周天。混然子曰：“时至炁发，机动籁鸣”。火从脐下发，当用提火补我身亏耗之精。行持既久，耗精补足，方可谓延年益寿。

何为坎火？坎离者心肾也，神与炁即坎离之用。离中藏神是性，坎中藏炁是命。坎火喻真炁一动，由心下一寸二分冲至脐下一寸三分，下通阳关。炁发则为橐龠，不发即为坎离。发

送精真炁至阳关，下至生死窍，为坎火。

何为坤火？坤者丹田也，又名曰炉。火是元炁，运用坎火，往下行以通督脉，用巽风吸呼之气，催逼元精使其成药，即是载精上升。盖阳不得阴则不聚，必须使真炁而驭肾中之精为火，此为阴阳和合，由坤位升到乾顶。

何为水中火？精炁在窍内为火，出窍为水。下手采药使炁在窍内，曰真炁穴，又曰丹田，发真炁之室，下通内肾管曰龙宫，其精属水，水性沈重，朝朝下流。其神即火，火性轻浮，刻刻上焰。个人时时走真炁而竟不知，故有生老病死苦之患。

问曰：师言时时刻刻走真炁，应使何法方保真炁永不外漏？答曰：仅是闭阳关一法诀，准可保其长生。《金仙证论》曰：“阳关一闭个个长生”。学者修炼水火同宫，水在下，火在上，火入水中，心空火不焰上，水得火煎，水不下流，此水火既济之功，久则自然化而成炁。真阳之自举，由于精炁在内发生，曰水中火发。我师曰，丹田精炁动，外出曰水，逆回曰元炁，喻其名为漕溪水，又曰海水，又曰洞水逆流，又曰西江水灌太子顶。每遇水中火发，急速逆回炼之，及见六景现前，乃是舍利子已足之现象也。

何为炉中火？以形言之，神炁动在丹田曰炉。神炁上升于顶曰鼎，无神炁即无炉鼎之可言，故老祖冲虚子曰：“鼎鼎原无鼎。”又吕祖曰：“真炉鼎，真橐龠，知之真者而后用之真”。炼真炉火者，须得师之真传采外药。今再细论，以便后学，可知下手途境。夫采外药者，外阳举时，认清是否身中活子时到，速勒阳关调外药，及至调到药产神知，精炁撞出之时，身体斜卧，中指点住生死窍，赶快用巽风、六候、橐龠、阖辟收回。采毕

恐其有漏，故用封固呼吸，摄住精炁，然后再用周天沐浴火候，元精皆化为元炁，此即谓炼精化炁之渐法也。精炁补足，乃与童身无别。《翠虚篇》云：“西南路上月华明，大道还从此处生”。此是丹田内药足，阳气上达丽于目，行住坐卧，眼前不离白光，久之由白光变为金光，此为金光一现，若至二现，当可止火，稍不谨慎，危险立至，则前功尽弃，此其难也。

此七火者，是先天元炁之火，能化外呼吸而助元神。元神者，不神之神也。余得了然、了空禅师，又得彭茂昌儒师、敲蹻道师、理门金山派谭至明理师所传。历拜三十余位老师，惟上列五位有性命双修法诀，今我全泄漏于世。

【注释】金丹之法，火候最难最秘，古有“圣人传药不传火，从来火候少人知”之说。一般有文火武火之分。文火主温养，曰烹；武火主采药，曰炼。又有真火、凡火之分。只有真火能炼丹。而火工之运用，其法诀严密而细致，更是不传之秘。

丹法火候素有二候、六候之分。二候者，阳生为一候，药产为一候。因其即可采药，故又曰二候采牟尼。六候者，即采外药、采内药，为二候；进阳火、退阴符，为二候；卯酉沐浴为二候，共称六候。但火候之说亦随道门各派而异，故尚有七候、八候、十二候之分等等。

伍冲虚《天仙正理》一·书中有《火候经》，柳华阳《金仙证论》中有《风火经》，集前人各家火候之说，详加注解，诚为历代丹经道书中罕见之作。但虽有理论，却无火工法诀，学者付诸实践尤难。赵璧尘得乃师真传，在火工之运用上，开列十八种火工法诀，具体而微，虽略见繁琐，但有助于学者入门，诚足珍贵也。古人认为，火候诀法甚多，景亦各异，难以用文字语言指点，此说不为无理。学者欲知火候火工，贵在虚极静笃中自领自会，自生自得。

本章除详论十八种火候法诀外，又介绍了凝视丹球法。此法专为

提出五脏未现之病，化泪流出而设，乃是继第三日诀开通八脉法之后，又介绍的一种祛病补助功法。此法须在初步静坐之后进行，夜间可手持燃着的线香，日间亦可用红头筷子，距离目前三寸许，高低与两目平齐，二目睁开凝视香头或筷子头约二、三分钟。运用外武火凝视久之，确能使眼眶由润湿而出泪，但与意守祖窍一样，恐非高血压及阳亢患者所宜习练。而久久凝视丹球，功后易拾致头昏目眩，又易使元炁受损。为此，学者须严格执行修习本功武火三成、文火七成之规定，以文火来温养恢复所受的损失。学者于凝视香头或丹球结束，擦净眼泪后，应即入静，坐到无人无我、身心两忘之境，久之口中津液产生，亦应倍加珍惜吞下。入静时间越长越好。千峰门人牛金宝，对本功又加上熨眼、转睛、眼呼吸等法，可在收功时行之。熨眼法是将两手搓热，趁热捂往眼睛，热散后两手猛然向两侧分开，两眼同时使劲一睁，如此行三至五次。转睛法为二目睁开，头颈不动，独转眼珠，眼看下方，由极下方向左上方转到极上方，再由极上方向右转到极下方为一周，如此转九周一停，左转三十六周，右转二十四周。此法亦可于每天早晨行之。眼呼吸法为两眼与鼻根部同时吸气，徐徐将气吸足，然后两眼与鼻根同时呼气，连做九次呼吸。此法亦可在室外空气清新之处进行。

如此实行文火入静和其他补助方法，才能发挥凝视丹球法的功效，方保无虞。

第六步 功口诀 采 取 内 药



图 19 卯酉周天

行动日月转法轮，
左旋右转炁归中。
三十六转进阳火，
二十四旋退阴符。

此法是采内药也。左旋右转，一起一伏，用目下照，从左上照乾顶，再从右下照坤脐，至中心为一度。如此三十六转是为进阳火。开关从午、卯、子、酉转一回，如此二十四转为退阴符。

前第四步口诀言采外药，纯粹还精补脑真功，后升为进阳火，又为入火三十六数。前降为退阴符，又为降火二十四数。此是一吸一呼，神炁同时行住于赤黄两道之意。神是眼睛转动，炁是送精真炁转动。同行同住谓之采外药。外药保身无病，内药保命。命者元炁也。此卷所言乃是卯酉周天之火炼内药之法也，亦为内交媾。采足外药之后，彼时因风火相激，真炁上升于脑，于是眼睛左旋右转，一起一伏，脑髓充满发涨，顿觉荣光发现，有形无相采内药，俗名炼丹是也。内药之荣光，即为玄关。昔我师曰：“阴阳转动和脑髓，发长精神玄关出。”陈泥丸云：“真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。”《火候歌》云：“欲透玄玄须谨独，谨独工夫机在目”。日月转动合阴阳，脑髓总部发荣光。只晓乾坤交媾采外药，不知卯酉周天收内药，如有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载岂可得乎？且药归炉，非行卯酉周天火候，不能将精炁化为荣光，以为金丹之苗。不然，任外药在炉，不以火化炁，便有以下漏。漏则精囊虚空。例如茶盅为炉，精炁为水，若不加火，水不化炁而上升，反而加水，盛满茶盅，超过最高部位，不能容纳，势必溢出无疑。此精满足，迟早仍复自泄之铁证。故卯酉周天阳火、阴符之功用大矣。盖眼睛部位虽分两边，其根则一，总得眼睛转动，才有斗柄之机斡旋。左眼属东为木性，右眼属西为金性，水性转西爱金，金性转东恋木，此为金木交并，脑气筋因感受混合，遂发涨而归

一，引入髓内，将采得外药化为保命真炁，收归我有，即是命归性真功，性命合而为一，才是性命双修之大法。兹再以理喻之，假设母鸡孵雏，蛋壳为身，黄为性，迨至雏鸡孵成，蛋壳弃地，倘在未成雏以前，偶遭损伤，雏鸡决难孵成。故修道者保身如宝玉一般，深知无身不成道。今偏重性轻视命，以为当然，是皆知其一，不知其二也。神炁即性命，性命即心肾，心肾即铅汞，铅汞即龙虎，龙虎即坎离，坎离即鼎炉，诸般名词，千名万喻，不出性命二字。

余有诗曰：“怀抱全诀觅知音，日月神火转法轮，吸升呼降精化炁，阳火阴符保命根”。本书功法虽曰有步骤，实则一贯而下：首步守祖窍，由静炼性；第二炼性命和合；第三开通八脉却病，亦壮性命；第四炼精补性，实是性命同修之法诀；第五炼性和命、五行攒簇之功；第六卯酉周天，炼火化精之功。以上乃是修性炼命，性命合一，成为真阳之精，真精化炁成为这个○，即先天真一之性光也。若非阴阳和合，不能保命。只是闭目静坐，目前有光，纯是阴神之性，修它何用？任汝阅看经书万卷，不会精化炁法诀，绝难保其长生。丹经云：“顺成人逆回仙，就在中间颠倒颠”。若回光返照将此真炁炼成舍利子如○，舍利子足，六根振动可采大药。

问曰：对卯酉周天火候已悉用法，但子、午、卯、酉沐浴之真理不明，请师示知。

答曰：子为生死窍，午为泥丸宫，卯为夹脊，酉为绛宫。此四位适当五行生死之位，且通五脏六腑，必停其息，以意薰蒸之，脏腑方得滋润，否则易生病患，是以丹经以沐浴为火候之秘机，为炼精炼炁之要法。丹诀以人生死大事之机在沐浴，故

引以为喻也。子、午、卯、酉为五行四正之位，子在正北，午在正南、卯在正东、酉在正西，《入药镜》所谓看四正是也。火生于寅，沐浴在卯，死在酉。水生于申，沐浴在酉，死在卯。金生于巳，沐浴在午，死在子。木生于亥，沐浴在子，死在午。是沐浴为死而不动之位，当洗心涤虑，以真炁薰蒸，使二炁不动，以阴符合其火候之机，以臻其薰蒸之效。故沐浴之用，惟在绵密寂照，使元精速于化炁而已。

【注释】本章虽说是介绍卯酉周天，但叙述过于简单，须在这里作一些说明和补充。

卯酉周天一般作为收取大药的收功法，是纯乎自然升降的天然真火候。《尹真人寥阳殿问答编》谈到卯酉周天时云：“时至发动，寂体以随，中无后天参杂”。赵氏所传丹功，将卯酉周天按次序排在小周天即子午周天之后，作为将所得的外药，化为真炁，并使内药之荣光在眼前呈现，称之为玄关，亦即作为采内药之法。赵氏功法中大药之概念乃外药与内药相合而成，又与一般丹经所说内药即大药的概念不同。本书十六步功法，一、三、五、七、九步是单练，其他各步是紧密相连练的。因此，本功法紧接着第四步口诀采取外药进行。子午周天为外交媾，后上前后下，一升一降；卯酉周天为内交媾，左旋右转，一起一伏。两者循环状似璇玑。卯酉周天之法是以真意主宰，下照坤脐（脐脐），良久，徐徐闭目转眼从左上照乾顶（头顶），少停，从右降下坤脐，是为一度。又从坤脐而升上乾顶，又从乾顶而降下坤脐，如此三十六转，是为进阳火。三十六转毕，开关（开眼）以退火，亦下照坤脐，从右上至乾顶，左边放下坤脐，是为一度。如此二十四转，是为退阴符。在以上行功过程中，两眼按子午卯酉正位上下交相送，须向静里行，莫向忙里送，这就是两眼行斗柄斡旋之机。

《尹真人寥阳殿问答编·秘授篇》有一段文字，描绘卯酉周天的运行路线及内景，比较清楚。它说：“用目守住泥丸，下照坤脐。良久，自从

气穴中透出火珠一粒，自左边升起，至脐左边，次到绛宫，从绛宫之左，忽折入左腋下，而透入左肩，上左耳根，入左目，到山根，略存一顷，即转右目，从右耳根后，下右肩，绕而前转心之右，下至脐，仍还丹田。”又说，初时入手，未免略略着意，到纯熟地步，便不知其然而然，目到气到，气穴中自然元气升起，如喷泡入于脐轮，后通命门，忽然两肾汤煎，热气徐徐滚上泥丸，此时下而尾闾，中而二十四骨节，都不经历；更有浓液如雀卵，从鹊桥入舌下，徐徐咽入中宫；若尚有阴火之处，则觉微微作痛。此种化景，虽然人各不同，但这是集合了前人行卯酉周天的体验，并由此可知，卯酉周天之功还在于战退身上群阴，使成乾健之体。在这里，两眼之功特别重要，所谓“机在目”，所谓“含光便是长生药”，两眼神光随真气之运行而从下至上，从左至右旋转不离，就能使阳道日长，阴道日消，达到阳纯阴剥的地步。

顶者性之根，脐者命之蒂。卯酉周天功采取药物于脐下，聚火载金于乾顶之上，乾顶即泥丸，《黄庭经》云：“泥丸经过交媾、凝结、抽添，百节皆有神”。又云：“脑神经根字泥丸”。故此功使精炁神起到还精补脑的作用。

第七步功口诀 翕聚祖炁



图 20 翕聚祖炁

守中抱一是全功，
祖炁聚会性命同。
坎戊离巳日月合，
龙虎二体光中升。

本书第一步口诀至第四步口诀，为下手法，至第八步口诀，为转手法。因要坚固命蒂，先须还精补脑。功夫逐节详明，了然于心，方可从事。纵有真正天机，不可举办，总要日期延长，始能夺得天地造化之机，而真种可得矣。上阳子曰：“求师固由我，而求药不由我”。若平素演习不纯熟，则临机茫然，无所措手，此强不知以为知之过也。采取药物当用周天火候锻炼，务使尽化为炁，精炁满足，而我之性命才能和合归一。盖因每次添加周天真火，则先天精、炁、神归一，顿觉发生这个○，仿佛白日当空，在我目前。此是通过前六步功法锻炼而得，皆自身之精气，名曰玄关。玄关者至玄至妙之机关也，即人身中太极是也。经云：“此窍正在乾之上，坤之下，震之西，兑之东，八脉九窍空悬一穴，即我身中天地之正中也”。邱祖云：“但著在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求，因其机发始成窍，机息复渺茫”。《性命圭旨》云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫”。静极玄关出现，若有一念，便落后天，倏然不见，一无所有，如再苦求，了不可得，因著色相故也。我师了然、了空传我时曰：“此玄关是前六步功所采精、炁、神和合归祖窍一处，现出这个○，乃是先天真一之炁”。魁一子曰：“精、炁、神足则上升，而发现真性光，即真一之慧也”。常见明星或电光，皆为得玄关之预兆。玄关在虚空之中，发现于祖窍之前，为真一之炁，即我本来面目，一片虚空是也。故曰：“先天真一之炁，自虚无中来”。但见玄关忽动离远，而后我方可翕聚此祖炁，收入我身绛宫，真炁往来跳动，口中清香无比为证。不可一见立收，致使脑部感受痛苦，自寻苦恼。虚空乃鸿蒙已判，《易》之乾一也，儒曰一贯，道曰守一，释曰归一，皆本和合

之理。一貫者以其一而貫乎其中，守一者以其一而守乎其中，归一者以其一而归乎其中。故祖炁吞入腹内，丹经谓之得一而万事毕者此也。

问曰：师言玄关即是这个○，而万法三教归一亦是这个○，敢问二者理由安在？既炼之后，有何功效及对我身中有何益处？

答曰：此○是前六步大功炼成，即先天祖炁，是精、炁、神上升之光也，现于祖窍之前，无的可说，强名曰道。不知祖窍之功，不生此祖炁，则不知鼎炉道路；不生此炁，不知下手采药，精虫不化真祖炁，则不能升于脑部；不知开通八脉，则真炁不能运行；不知四相和合，则真祖炁不聚；不知进阳火退阴符，则真祖炁不能发光。第七步祖炁翕聚之法，即守中抱一功夫。从前炼就的精炁神之炁，上升于祖窍之前，即是性光。久之性光发散，不知所之，复次又见，仍与前同，洁白无滓，若不得翕聚之法，任其飞散，当面错过，坐失造化真机，而使前功尽弃，未免可惜。若得金公木母和合，日月归并一处，两眼珠并合行回光返照之法，照见真炁之光盘旋于祖窍之前，自然翕聚此炁不散，愈聚光聚圆。此光圆圆陀陀时，是戊己二土、龙虎二气合并，而刀圭成矣。坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合，戊己合为一体，则四象会合中宫，大药生矣。《易》曰：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生”。天地以阴阳交媾而生万物，丹道以阴阳交媾，而产大药。大药生出，药嫩难飞走，无法制止。得师真诀者，收归我有，化成金液大丹，送归土釜。

问曰：何为大药？如何化为金液？如何归土釜？

答曰：大药者是内外二药而生真一之光也。如得四象和

合，日月合并，久之而甘露下降，会采药者得金液，不会采药者得玉液。送归土釜者，即翕聚之法诀也。炼前六步功合而为一，才得先天真一之性光出现。真炁发于外为光，光嫩则恍恍惚惚不定于中宫。静极则光现，由小渐大，复归于无，或自大化小，又变为三光，及见眉月者，均可认为精炁不甚充足之验。忽光要向上或向下走，眼不可随光去看，赶紧翕聚收回，归我存蓄，将心意定住，按眼之部位转，

下为子，左为卯，上为午，右为酉，复落于子(图 21)，转完将眼一闭，此时口内金液满足，心、神、意将转的先天真一之炁向下一送，金液随真炁，送在真炁穴，此谓之送归土釜牢封固。



图 21 翕聚祖炁

如将金液送下丹田，腹响如雷，即将两眼合并，久视真炁穴，而前日已失之光复来，此为翕聚祖炁之法。张紫阳云：“既驱二物归黄道，争得金丹不解生”，即此意也。吕祖云：“二物会时为道本，五行全处得丹名”，亦此意也。我师了空曰：“性命非一日炼得，速用翕聚收内藏”。魁一子曰：“翕聚真炁祖窍前，旋转收归入丹田”。人有两个身，一为有形有象之色身；一为无形无象之法身。色身者即本身也，乃是父母遗体。法身者即前六步功炼出之先天真一之炁，由无极而太极，生出此○，是我自己真性。学者由此真性入手，养成乾元之体，则灵台露出一真灵，形依神而形不坏，神依性而神不灭。故知此真性，必能尽性，以至于命。各教曰教外别传之旨，所秘密者，即此先天一点真阳炁也。要

知这一点真阳之炁，生于天地之前，长于万物之先，圆圆陀陀，光灼灼，净倮倮，赤洒洒，丝毫不挂，一尘不染，就是目前这个○，是由我性命双修炼出来的真性，非是枯坐空修性也。

问曰：此○是父母未生前真面目？其形象若何？

答曰：凡笃行性命双修真功，而又勤行勿怠，加紧练习，莫有不得此慧光者。红色为血玄关，及现白光，方为正玄关。因其无首无尾，不变不更，非无非有，非圆非方，无余无欠，不减不增，无来无去，不灭不生，无内无外，不黄不赤，无将无迎，不白不青，无声无臭，似有似无，若亡若存，用之则行，卷之则藏，出入无时，莫知其乡，自古至今，独立而长存于天地之间，而为万物之中心，生生之本，化化之根，天地人物莫不赖之以生成，能知此圈，便是认识父母未生我身之前本来真面目矣。此圈是本身精、气、神，满足则上升，目见三星，谓之三花聚顶。再进一步，立现慧命真性光，谓之五气朝元。此光即我真性，由此阶而升之，殊堪造化，然后循序渐进，再炼真命，二物不难会合，才达性命双修目的，此为最紧要第一之法诀。自古及今，不论天资聪敏过人，一举百当，决不能由自悟而得，非经真师口传心授，方能理会玄妙。未闻有人迂师，不要前六步口诀，而能成为圣仙佛者。修丹之士炼已筑基时期，皆要自一步至第六步亲身证验有效。就按静定之功而论，每日不与识神拼命挣扎，则炁不下沉，心猿意马，无有间断，难以入定。四象不和合，则玄关不现于目前，而元神不得其位，不可谓人心死而元神活。得一步诀，而未能证其效，直与未闻者等。纯阳翁云：“目前咫尺长生路，多少愚人不醒悟”。刘海蟾云：“眼前观者不识真，造空伏死徒冥冥”。陈泥丸云：“终日相随在目前”。马丹阳云：“只

在眼前人不顾”。释曰：“终朝常对面，不识是何人”。道教曰：“道在迩而求诸远，事在易而求诸难，而竟弃明投暗，不亦惑乎！”儒曰：“道不远人，人之为道而远人，不可以为道”。此皆玄关一物耳。以其无形无象，故能与天地人俱备。此炁是天地人之大宝物，养生保命赖此炁之存。故天得此炁能长，地得此炁能久，日月星辰得此炁能明，草木得此炁能归根复命，鹤得此炁能抱胎，蚌得此炁能生珠，人得此炁能长生。

第七步翕聚周天祖炁，乃补神之法，四象和合而产大药。以慧光凝聚谓之药，以其妙用谓之神，将此神炁聚于祖窍之前，三家相见合为一体，先则凝神于混沌，次则寂照虚空，守中抱一，是为返本还原之妙道也。然守中抱一其光嫩，神光要走要化时，用眼转子、卯、午、酉、子，心意送归丹田即炁穴，炁归元海寿无穷，是炼祖炁助神之法也。此神者即我不神之神也。故我师了空曰：“龙虎日月归并合，恍惚正中产玄珠”。魁一子曰：“阴阳合并归正中，气嫩要走转日轮”。《金仙证论》之《危险说》云：“此处不知正念相就相翕之法，必失其交合之机也”。又《后危险说》云：“道心而得人心之翕聚，则元炁聚而不散，为孕药之工，即为双修性命之苗也”。

《心印经》云：“上药三品，神与炁精”。第七步功即用此精炁投神助神之法。故柳华阳师祖云：“久炼精老则成炁，炁嫩即是精”。又云：“精炁本不可分，精在神内则名精神，神在炁内则名神炁”。总而言之，要知日月合并为一，方是全功。

问曰：师言前六步炼的阳神足满，发现慧光，名为玄关，又为阳神，又为本来面目，名目繁多，就是这个光圈。初炼性功，头一步亦有此白光圈，此是玄关真性否？

答曰：炼初步功是阴神出现，每一闭目白光现目前，此是阴神，不能用。若是由头步至六步功，采补内外二药，还精补脑，炼出阳神慧光，名为玄关，此方是性命双修的真性。若炼阴神，闭目为观空而空，终为识神管辖，老死无成。若由前六步功采药，性命双修，炼出阳神，为观空不空，为不神之神。此性光由无极而来，自身元精足则有，元精不足则无。性命双修者修此先天真一之炁光也。学者务要知先天真一之炁由外而入内，送归丹田牢封固。人之生存，全仗先天虚无神炁主宰，炁聚神来则人活，炁散神去则人死，故曰有神无炁不能生，有炁无神不能死。若是不会采药，竟炼阴神者，是浊精炁也。学者炼至七步功，能将先天真一之性光翕聚，随津液送归土釜，与我真命和合归一，此是第八步蛰藏之法，才能延年益寿。

【注释】此章论述慧光(性光)及翕聚之法甚详，为道书丹经所罕见，非过来人莫能懂得。

经前六步功法之锻炼，学者祖窍之前当有慧光出现，悬于虚空之中，古人以○代之，赵氏称之为玄关。既称为玄关，只有虚极静笃时才出现，所谓“机发始成窍，机息复渺茫”是也。此○乃先天真炁凝成，亦即精、炁、神充足及和合一处，才能出现在祖窍之前。

若精、炁、神充足，慧光便见圆明和稳定，若精、炁、神不足，则此光发散，或如眉月，或变小隐去。若能静定，慧光越显；若有杂念，或识神干扰，则此光便倏然不见。

初得慧光，一般为淡红色，即赵氏所谓血玄关是也；及现白光，方为正玄关；及见金光，称之为蟠光，是练功进入更高层次炼成舍利子所见之光。

常见明星或电光，固为得玄关之预兆，但已得慧光者，闭目已非黑暗一片，眼前常有恍惚、透明、幽深之景，用物掩住双目，亦可模糊略见

事物轮廓。慧光千变万化，但切忌追求或欣尝。所谓眼见 玄关而心无 玄关，方为不着色相。

慧光悬于眼前，故古圣多说能知“眼前”二字，便得练功的诀窍。慧光悬于虚空，为真一之炁，是我本来面目，一片虚空，故古人说：“先天真一之炁，自虚无中来”。人有两个身：一为色身；一为法身。色身就是肉身，法身就是慧光。三教归一亦是这个○，故道谓之丹，儒谓之仁，释谓之珠。

在世界现代人体科学研究中，入静中眼前看到的人体内光即性光被约略分为五大模式：一、光点型。这是好像小光点散在空间的忽明忽灭的模式，人们最初看到的内光，往往就是这种范围的形象。二、银河状型。看起来有很像朦胧的银河一般的光辉扩散的感觉。三、圆形型。稍呈圆形，没有散漫感。四、镜状型。边缘部分很清楚，圆形光辉好像一面圆镜浮在空间，是静止的模式。五、生物状型。有显明的圆明感，其周围部分像细胞的动作一般在蠕动着。除以上五种模式外，也有人看到比较特殊的模式，但大致上不出上述五种模式的范围。这五种模式中，以生物状型为最高级，密宗、瑜伽术和我国道家丹功，都以炼出这种型的内光，才算上乘。这对以千峰老人为代表的关于慧光形成及其形状的理论，提供了考证。

赵氏此第七步口诀，主要介绍聚光、炼光、收光之法。眼前性光既是先天真一之炁所凝成，即是最宝贵的生体能量，就不能让它在眼前飞散，应当聚之、炼之、收之归我存蓄，最后炼成金丹和阳神。当性光盘旋于祖窍之前向上或向下走，渐渐远去时，眼不可随光去看，赶紧翕聚收回，急用二目鼻根同时吸气，眼转意随看四正，意念由下子位左上到卯位至午位，再右下到酉位落于子位，转完将眼一闭，将转的炁光收回，此时津液满口，将津液随真炁送归丹田，谓之送归土釜牢封固。此即是翕聚祖炁收归腹中之法。

第八步功口诀 蛰藏炁穴



图 22 蛰藏炁穴

翕聚蛰藏祖炁中，
真人呼吸里边存。
窍内有窍名橐龠，
息往息来神入中。

蛰藏之法，是将祖窍前翕聚那一点阳神炁，收归于气穴之内，名为凝神入炁穴。此炁穴有内外两窍，外窍为阴阳之源、神气之宅、胎息之根、呼吸之祖；内窍者长胎住息之所、人大定之室。内呼吸上不过心，下不过肾，久而久之，真息入窍，忽然大定得矣。

前第七步功法，系用我之涕、唾、津、精、气、血、液七宝，换来真种。实由于平素惩念遣欲、默坐澄心功纯，达到入心死而道心活境界。盖心死则性月朗明，心生则欲尘遮蔽。修士修心归于一处，注意集中，清静而无所牵挂，自然识神溶化，五蕴皆空，不为物诱，神炁聚于内，方无涣散而不统一之虞。身为气之宅，心是神之舍，故炁一断而我之元神因之失护；身体强健者，静定良久，真炁由内而动，倏见本来面目，即我性光也。彼时舒适异常，以神聚之，而顾命之旨，尽在于斯矣。候性光色红或移动时，然后急用翕聚先天炁法诀，收归我有。然不得蛰藏炁穴之法，终属得必复失。其口诀无他，将祖窍中炼出先天阳神之炁光，收入腹中，立觉咕噜之响，即系已到海底之证，再以目光久视丹田，有股热力，激激动荡，用意运之于心位，及至心位，复用意运之于肾位，如此往来不已，忽落炁穴内，名曰入窍中窍，是为重入胞胎，再造乾坤之起始，实乃心肾相交真功。常人每日熟睡时，得神火下降，肾水感受热力薰蒸，化气而上升，则得心肾相交；待其觉醒开目时，而神奔入于二目，心肾遂不相交矣。若七日不食，则亦不交。何也？以其先天真炁耗尽无余，无有来源接济，而人即失生命存在能力，如同火车没有煤水，无从燃烧蒸汽。蛰藏炁穴为深根固蒂法，乃由收视返听，行持积累功纯则心虚，心虚则神凝，神凝则炁聚。欲其

炁之常聚而不散，独赖每日抱元守一持久，方得静中无时不心肾交，断非寻常人每在睡眠后而得心肾之交也。

如何修性立命，尽性了命？《悟真篇》曰：“有为之功以了命，无为之道以了性”。性命俱了，道还其虚，即佛门虚空粉碎之理也。试就人身而论，上边口内天池穴漏真气，幸舌抵上腭，使其不泄；下边阳关泄炁，多于天池数倍，没有办理，虽童体仍有死之一大原因也。故破体人所亏欠元炁，必用有为之法，炼到有为之中无为，自然归根复命，命长在而载命之躯亦长在也。若不守真炁，复泄真精，则与未修者生死无异。盖神驰则炁散，炁散而为精，精竭则人亡矣。初用翕聚以神入乎炁穴，后则炁包乎其神，忽然真意寂静，即是神凝炁聚，合而为一，落于炁穴内，则人定矣。名之曰胎，非实有胎，亦非有形有相之物，乃是气质变化，即我之神炁合一耳。

问曰：何谓和合凝聚之法？

答曰：凡炼气者，须先炼心。心者识神主事，乃属一团阴气，阴极阳生，方克期于养性续命，阳交于阴，阴得阳，性转为命，故曰修性立命，名为和法，即汞来投铅也。心虚身静，肾中阳炁承受心中阴气，阳交于阴，阳得阴，命转为性，故曰命立性存，名为合法，即铅来投汞也。以守祖窍功法，将心猿意马牢拴在双林树下，能得心虚，常凝我之神，则此凝火便入炁穴，名为凝法。而阳气来自虚无，元关立有顿开之机，外阳勃举，速转法轮七次，如其自萎，仍守祖窍，复觉其举，则目守脐轮，吸气使意在心位，呼气使意在肾位，曾用转法轮、无孔笛两种真意取之不得，外形不倒，再辨二候，施用采药法诀，实为集命之方，此名为集法。

问曰：何为金公木母交并？

答曰：金公者日也，木母者月也。人在后天，若无真意主宰，则日月无以合其明。日月和合，加以回光返照，二圭合一，则真炁自然而生矣。肾属水，内藏元炁。心属火，内藏元神。初则真意下降坤脐，而神火下照北海，肾水因被薰蒸，化炁上腾，以火入水中，为水火交媾，取象既济。若外日月不交光，而内水火必不交合，则先天真炁莫由而生。若顺其自然，火就燥，水流湿，则火常在上，水常就下，任其交背驰驱，水不得热力，难望变炁腾空，取象未济。许旌阳云：“大丹若不以日月交光，乾坤合体，更假何物为之乎？”此金木交并关系，其功用甚大。

问曰：敢问小周天逐节功法。

答曰：小周天又名法轮，即施用风火之功，渐使真炁徘徊于任督二脉也。初行呼吸之际，须臾不间断，则外缘顿息，而神炁自不相离，时觉丹田融暖，甚至终日和暖，复觉阳炁逆上尾闾，经日久锻炼，而阳炁始逆上夹脊，心志有恒，不难过玉枕而直捣乾宫矣。若得三车口诀，立时即过三关。若阳炁生而下行，神虽宰炁，只可使阳炁暂伏，无息之招摄，则炁不随任督道路而行，必出阳关。以其炁之行，无呼吸迫促故也。如欲习炼，闭口卷舌，每吸气时，后天气自鼻入喉渐至丹田，同时真意从生死窍起，循脊髓之路，立达顶心。每呼气时，后天气自喉经鼻而出，同时真意从顶心起向眉间入舌后，而下行于绛宫炁穴，至生死窍而止。周而复始，往来不穷，性命两窍皆得跳动之景，此为炁方生预兆。回视前日之功，似乎空转法轮。若不如法勾引阳炁，则真炁无由而生；纵能生之，亦必散于周身别络。

有时法轮自停，忽然静定，任其自然，不可强转，则真炁自觉向上而升，美在其中。或得外阳举时，此小周天之功当止，另用无孔笛吹之，以辨其炁来真假，假即外阳萎矣，真则丝毫不座，再施用其他功法可也。柳华阳祖师谓，道之妙用，莫如法轮；运行之蹊，莫如道路。法轮者真炁也，道路者任督脉也。修士遵余所言，万举万当。

问曰：何者是真种子？何者是真药物？

答曰：但见祖炁盘旋于祖窍之前，以翕聚法诀聚之，而真种子得矣。

夜间睡眠，得心肾相交，姑且不计为时久暂，至寅时外物必举，故曰人生于寅。若习静良久，心肾一交外阳必举，正是物举潮来时也，以此为有无真炁之凭证。外阳如不萎缩，方认炁来之真，丹书曰时至神知。此时为元炁欲化元精之时，是为活子时到。外物复一举，炁虽潜来，而神不觉，名曰一候得药，其药尚嫩，本无形质可言，当勒阳关而相感应，是为调外药之秘机，调到神炁同动，而外物一举，正是聚火载金，火逼金行，不老不嫩之时，丹书曰药产神知，名为二候采牟尼，如猫捕鼠一般，下则用中指尽力顶住生死窍，上则闭任开督，施用神息撮炁功法，犹江河之归海，由岳难阻其流，真药得矣。当调药之际，宜一片正念，如有杂念邪思，必化淫精，而药成为渣滓之药，无所用矣！若不知以神驭气之诀，定遭炁漏机息之虞；纵知采法，临炉不甚贯彻，精虽未泄，而炁早泄，外物虽仍举，则变成金逢望远不堪尝，名曰三候而药老矣。再进一步言之，常常回光返照，时时收拾身心，真种药物，自然化为先天真炁，一点一点上升至绛宫，用真意一定，复引其炁返回下降，一点一点降

至炁穴，斯时手脚全空，身在云端，无人无我，四大皆空，忽然真火入于水内。但心中不可专贪苏绵快乐佳境，如堕邪见，定有走失危险。内外体相合而用相通，实乃无上至真妙道也。

我胞兄魁一子曰，外日月合并之时，内坎离自然会合，先天真一之炁才能渐渐生出。坎离颠倒用法，上亲下爱，久而大定可得，再炼向上功夫。若不知修炼真命之功，而遂灰心闭目，六门常关闭，前后则隔绝，上下亦不通，则先天真一之炁从何而生？《悟真篇》曰：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅，此般至宝家家有，自是时人识不全”。家家有者是人人身中自有，非是以家内妻子为彼家之邪说。命功炼法，决非隐居山林专守静定而能成功。

了然老师传我时曰，“乾坤日月要和合，坎离戊己交媾升，若无黄婆为媒介，虽合四象不成丹”。乾坤者头腹也；日月者金乌玉兔也；和合者回光返照也；坎离者心肾之体也；戊己者心肾之用，此即真意也。戊上属阳，己上属阴，其理则一，其用则二，体在中央宫，用寄坎离处。盖坎中纳戊，离中纳己，若非流戊就己，则金木水火各散，而不能成丹。交媾者得黄婆勾引也，黄婆即真意也。戊己二土归一，四象合并，无他无我之时，返本还源，只在刹那大药升矣。

了空老师曰，子若不明乾坤、日月、坎离、戊己、黄婆、四象、金丹，一时记不清楚，可行第七步功将翕聚之慧光收归我腹内，用回光返照法，常照丹田，久静而真炁必动一动，一点一点上升到绛宫，用真意一定，真炁又下降，一点一点降至丹田，久动而后静，忽然之间，真炁入我真炁穴内不动，此入大定矣。此为心肾相交，又为坎离交媾，又为四象和合，又为水火既济。

此即送归土釜牢封固，即是从祖窍炼出真炁，送在下丹田内不动，刹那之时，即一日夜。以此不动之入定，可七日不食，由浅入深，可炼至七七四十九日不食，方为真人大定矣！

吾师彭茂昌曰，坎离颠倒之妙用法，先天真铅自出也。金丹之妙只在真铅。真铅妙用，不出坎离二物。离为日，日乃太阳真火。坎为月，月乃太阴真水。阴阳和合，先天转作后天，后天转作先天，离中真阴复归于坤，坎中一阳复升于乾，亲上亲下，各安其位，日久奉行，后天真炁一断，先天真炁自出，此为坎离交媾，水火既济，再炼大周天可也。不明此中颠倒上下妙用之法，纵能高谈阔论，无济于事。谭至明老师曰，采药补亏欠之精，补足之后眼内白光夺人，自然日月合并。用两眼看自己小腹，心想内有白光，看到几十天，小腹内真炁一动一动往上走，走至心口不动，又往下走，走至丹田。每日以法习炼，不计日期，鼻中呼吸气渐少，心内无事无想，恍惚就不知身之所在，即入大定。刘云普老师曰，取坎填离，复还乾体。乾坤颠倒而为坎离，后天坎离，坎北离南，即是先天乾坤。后天心肾内里真炁，即是先天坎离也。水火乃坎离之体，金木为坎离之用，坎中纳戊，离中纳己，是为真土，即真意也。调水火而和金木，金木喻为龙虎，水火喻为铅汞，铅喻名为金公，汞喻名为姹女，真土喻名为黄婆，丹经道书，千名万喻，实是一坎一离。坎中一阳，离中一阴，能取坎中之阳，点破离中之阴，即是颠倒上下之妙也。如此结上起下，久久用之，阴阳二炁合一，入于窍中窍内，大定得矣。

【注释】翕聚祖炁蛰藏炁穴功法，是修性立命，尽性了命，达到性命双修之法，但比第一步功法到第二步功法的修性立命，进入了更高的层次，因为行功到此，学者体质及炼功成就已同刚下手时大大不同。学者经过前七步功法的锻炼，神炁已经结合，慧光已经凝成，身体气血通畅，小周天已通，存年旧病大致已愈，现在是进入大周天的境界。

本步口诀主要介绍蛰藏功法。即把祖窍前先天真炁之光用意念使之随着吞咽津液收入腹内，蛰藏于炁穴（下丹田）之内封固，再用回光返照对斗明星法常照丹田，出息微微，入息绵绵，进入胎息之境，久视静极，而真炁必动，丹田有一股热流动荡其中，一点点上升到心下绛宫，用真一定，真炁又一点点下降于肾位丹田，此即上不过心，下不过肾，久动而后静，忽然之间，真炁入真炁穴内不动，遂进入大定。其法至简，但效应非常，即达到心肾相交、神凝炁聚、日月交光、水火既济、坎离交媾和阴阳一体的地步，是进行炼大升大药，进入大定之时。这个大定，古人是一坐接连七天，甚至不止七天，并且辟谷。

把祖窍前之慧光翕聚而收归炁穴，久而久之，慧光印于下丹田，有如皓月印澄潭，则下丹田再不是黑暗一片，而是隐隐发出亮光，越虚极静笃此光越见清亮。语云：“对斗明星”，斗即北斗，喻丹田是也。明星者即丹田之内发光是也。此上下二光即所谓日月之光。这个外日月之光一旦交合，就表示体内心肾、水火、坎离、神炁得到进一步的和合，此时口中津液咽纳不尽，似周身处于一片祥和光幕之中，感到浑身通畅，真非言语所能形容，回顾自身似已空洞消失，或通身变白，此即“虚室生白”之验。

道家百般工程，以修“定”为第一要义。何谓“定”？即内外两忘，忘人忘我，忘天忘地，入于空寂之境。入定得深，往往过了一日一夜，只似刹那之间。能定则静自在其中。修静尚可，修定最难，有练功多年尚未能入定者。练丹功须能定方能得力，不能气静神闲，念止心定，百般作为皆无益也。道家炼丹，无火不成，而火生于定，故定为人道初基；收心炼性，亦是修炼定力。定力成，开展窍以至其他工程，只要懂得其法，便可炼成。但无论凡圣，收心最难，故静定最难得。道门有四字诀，即

“心息相依”，或者“神气相抱”，其法均通过凝神入炁穴进行。盖凝神寂照炁穴，可使元气自足而元阳自生，阳生一分，则阴消一分，阳全阴尽，即可益寿延年。欲阳之生，则又非定无以为功。此为丹道中的彻始彻终功夫。

前此八步功法练的均属于小定。练到无口鼻呼吸气，才是大定。有说小定一日，中定三日，大定七日；亦有说小定七日，大定数十日的。千峰老人说：大定是“静定之极，不省人事，气息全无，六脉皆住”。练功进入大定，须要同伴护持。

第九步功口诀 法 轮 自 转



图 23 踵蒂吸呼

乾坤阖辟周天数，
 阖吸辟呼橐龠升。
 乾九坤六河车转，
 四牝成章真意空。

阖吸虽是下坤，坤腹元炁踵升上乾。辟呼虽是上乾，乾顶元炁蒂降下坤。此吸呼之气，非是口鼻吸呼气，是真人吸于踵呼于蒂之消息也。若用口鼻吸呼气，非是真道。若无真师传授，法轮不自转，非是四个呼吸往来。

前第八步功是蛰藏之法诀，将祖炁收入安神祖窍内，送入下丹田，此时二目下照丹田，心意无他无我，混沌不分，出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定，久则窍中发动息，上不过心，下不过肾，久动而定，自然内气不出，外气返进，此是胎息還元之初，众妙归根之始也。入我窍中之窍，大定得矣，正在胎息妙凝，人无积聚，出无分散，恍恍惚惚，无他无我之时。入定久久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清彻露华凝，妙矣哉！其阴阳交感之真景象得矣！元精吐华，而乾金出矿矣。此系重开混沌，再入胞胎，开我后天胎息之气，非是着于口鼻，亦非闭气于丹田。若用口鼻吸呼气，非是性命双修金丹大道。后天吸呼气者，吸于踵，呼于蒂，以为吹嘘，逼运真炁动也。后天吸于踵，呼于蒂，是消息也。一吸踵，真炁由后督脉上升至已。一呼蒂，真炁由任脉下降至亥，久久升降。此是后天呼吸，一上一下，引动先天炁穴内真炁。后天一呼蒂气，先天真炁由泥丸宫经任脉一度一度下降生死窍。后天一吸踵气，先天真炁由督脉上升至泥丸。此是内外先天后天炁气四个往来，不用口鼻吸呼气。若用口鼻，非是真道。不由口鼻呼吸，究由何处出入？吸于踵，是由祖窍内至延髓，下通于踵（即脚后跟）。祖窍内一吸气，心意由祖窍至延髓为“消”。后天真气由踵上升至尾闾，过夹脊、玉枕至泥丸宫，此为根生于踵。又呼于蒂，是由延髓

往外至祖窍，下通任脉之根（即生死窍）。一呼气，心意由延髓至祖窍为“息”。后天真气由蒂下降至祖窍，过十二重楼、绛宫、炁穴至生死窍，此为发于蒂。此是后天两个呼吸，踵蒂消息，不用口鼻呼气。此踵蒂消息气久炼，自然先天真炁被后天气引动，先天炁升，后天气降；后天气升，先天炁降。是此上彼下，彼下此上之炁气，此是四个呼吸，是自然而然之功。真炁转动，是炼舍利子之法，是借后天之息以为吹嘘，逼运炁穴，俟生机发动，因此而调息。既调动炁穴内真息，而后天之息也自然至于炁穴，相兼和连同动，是此升彼降之息息，故先天后天原有兼连之消息。凡调后天之息时，二目专视先天炁穴内，好融化原炁养舍利子。行住起止，是转法轮之四正。借行住起止，融化真炁，养我真命。此真炁，与后天之息转动，是无时无候无间断，自然而然之真息转动，此为法轮自转，大周天也。行功至此，须防夜内走失元阳，一不留神，元精失去，前功罔费。学者至此，细心炼之。若有一日不用功，夜里睡魔生梦，失去元精；功勤者无梦。将元精炼足，成为舍利子，全凭四个吸呼往来。不用口鼻吸呼气，此是真息。伍祖冲虚云：“火候谁云不可传，随机默运入玄玄，达观往昔千千圣，呼吸分明了谿仙”。吸呼气无者，须得静定之极，不省人事，气息全无，六脉皆住，此是蛰藏之功。前八步功法，是小定静。这无口鼻吸呼气，是大定静。初入定静时，小静一日，混沌无知，如气绝身死一般；中静三日；大静七日。不可认为这是坐化，这是神炁归根复命之时，是炁养舍利子成珠之景象。静定时须要侣伴护持，千万不可惊动入定之阳神。修士亦不可因机而动，妄自出静，应当由炁住而自然入于大定，此时将见先天

一炁，自虚无中来。无有口鼻吸呼气，便为入定，由息住而胎稳如山，用功久之，小定大定得矣。万象全凭虚无感化，昼夜凝神入于其中，而舍利子全凭虚无静定养成。若不能入定，皈于虚无，永无结舍利子之理。入定者如同命将绝，然绝后复生是正功。如何绝后又复生？此是炼舍利子之正功。当性命入于混沌窍内，一不小心谨守，神离窍中，夜内真宝遗失，此正是接命在此，伤命亦在此。要死心入定，凝神于窍中，此为紧要之法诀。古仙云：“当初一念转动，坠入苦海；我今一念主静，渡过彼岸”。如有身冷出凉气之时，此皆因自然之吹嘘间断，元神不守窍内，内养不到，而丹田火冷，丹光不现，故有此阴景。然而阴景变化多端，皆是丹田蒸冷之故。若何为之？法诀曰，聚我三昧真火而锻炼之，凝神入于中宫，注意于胎息处，以二目合并，用降光射定炁穴内，武光吹嘘，存心结想，一团真火，烈焰腾腾，满鼎神光，照耀周身，薰蒸四大，则阴魔坏景自然消灭，而中宫之丹光复明矣。这是修性炼命之真功，要细心锻炼，若有一点粗心，丹失光无，岂不徒劳哉！亦有静坐生邪火者，是由肝肾两处生出，先是两眼云朦昏花，覩物或成二体，久视则光不收，瞳仁散大，白眼珠发红，而不能使之消灭。此患因多嗜饮食，内有生邪火之物，或因心想邪火之事，或因热水浴身引动丹火，到处流光，火焰焚身者有之。其幻景亦有多端，皆是自己不戒于火象，或觉心热、烦躁发渴、饮食不休，倘不知制伏，夜内亦会走失真宝。功夫至此，学者应注意以何法灭之。若是肝肾之火，可用第五步功，可将此火灭之；若是心邪、饮食等等之火，可于静坐时，存心结想面前一团黑球，其大如拳，存想黑云亦可，即以真意凝聚，用第七步翕聚法，将黑光

收归我有，月日意吸清凉气，送入丹田内，再一呼气，微微喷出，邪火慢慢被引出，自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑云、黑球，吸入丹田，呼出毒火，可不拘次数，总以热气邪火退尽为止，从此安乐太平，神清气爽，方保无失。

问曰：师言色魔、食魔好炼，惟有睡魔难消，又言用五龙盘体之法诀，其梦全消，其精自固不失，乞示知。

答曰：对付色魔，可用巽风橐龠六候，化为马阴藏相，其魔自消；对付食魔，若身体足壮，可食素饭素菜，戒诸香五辛。盖味香散炁，五辛能生淫精，谨戒五荤，即是消除食魔。惟有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。世人睡觉时，梦见一切之事，通是假的，惟有遗失元精这是真的。然而无梦，夜内走失元精，是何道理？人的识神，昼寄于目，夜寐而安藏于肾，睡熟时打呼噜，震动六根，其元精自出，故而失之。戒失之法，吾人于睡时舌顶上腭，收神下藏丹田，心空无念，闭口气由鼻孔入，下降丹田，与炁交合，水火合一，气息绵绵，神气相抱，似睡熟非睡熟，自然之睡，其元精如何能遗失？还有五龙盘体之法，诀曰：束首而寐，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摸脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，吸呼自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。照此睡法，自然无梦，保守元精不失。但行此睡功，还得会宴息法，若是混睡，浊气念虑未断，一觉睡熟，阳气便尽为阴气所压。

非但是睡觉时，须用宴息法，每日参禅时，亦得用宴息法。其法曰：如睡时或打坐之前，宽放衣襟，呵出浊气，吸进清气，然后心平气和，耳不闻声，目无视物，闭口藏舌，舌舐上腭，心

无思虑，鼻息下降，四肢不动，凝一点元神，入于炁穴，相依相恋，如炉中火种不断，久久养之，自然神足不思睡，气满不思食，精满不思欲，其身自壮而觉轻，其心自觉明而灵，其气自觉清，其神自觉贯通而明，此是宴息之法诀。

问曰：师前言法轮自转，无师传不能自转，何意？

答曰：法轮自转，乃借后天之气，催动先天之炁。阖户即是吸机者，往下也，故曰为坤。辟户即是呼机者，往上也，故曰乾。此是后天之呼吸，两个往来，引动先天真阳之炁生出，由炁穴发动，下通尾闾督脉，阳炁由膻管一点一点上升至乾，后天吸机下降至坤。阳炁由橐管任脉一点一点下降至坤，后天呼机上升至乾，是彼上此下，此上彼下，若以口鼻一呼一吸，谓之往来不穷者，则去先天大道远矣。燃灯佛曰：“常转法轮”。世尊曰：“常转如是妙法轮”。余在公元一九二二年二月，年六十岁用功，这日卯时，余周身如蚁行，不知不觉，忽然丹田发热，通身苏麻，快乐难当，忽然心内莫知所之，阳物勃然而举，恍惚之中，橐管先天真炁发动，余淫根往回一缩，心中不肯舍其炁，炁被淫根勒住，合成一团，其中景象似失似泄，而实无失泄。真阳之炁，自下往后，一点一点上升，此时任督二脉自开，余速用后天阖之吸踵气，相连催运逼真炁上升，复又用先天阳炁，由前一点一点下降，后天辟之呼蒂气，相连催逼真炁下降，此为常转法轮。乾坤中之主宰，即是我的真意。使先天炁、后天气转运，此上彼下，彼上此下，其内里奥妙，不可以言语形容。虽然若不明言，后学又从何悟入？此四个吸呼，不用口鼻，就在迁师不迁师耳。大道最秘，谁敢全泄。余访道至七十三岁，今将诀法全泄，愿有志者不出数日全看明白。若离此四

个吸呼，舍利子无所成也。要知道，身中精虫无先天真炁助养，不能成舍利子。将舍利子养足，发出先天中之先天炁，此为慧光。此炁乃是元始祖炁，先天至精至灵至圣之炁，是长生之药也。此药不在海上，不在药铺，是在身内求之。崔公《入药镜》云：“先天炁，后天炁，得之者，常似醉”。学者会用此炁，便得真长生。昔年我师了然、了空传我时曰：“四个吸呼分先后，若用口鼻道不真。吸踵呼蒂连真炁，这个消息引转轮”。又曰：“后天吸呼在山根，先天真炁丹田升，二炁一合连上下，岔之毫厘不转动”。这踵之头，在后脑海，即是延髓，下通脚后跟。一吸踵处至山根，即是蒂处，由脚后跟上升至尾闾过夹脊、玉枕至泥丸。山根即是祖窍，下通生死窍。一呼蒂处至生死窍，即由泥丸下降至上鹊桥、玄膺、十二重楼、绛宫、真炁穴至生死窍。凡借后天之息，以为吹嘘，逼运真炁穴内，真炁发动，而后天之息，迁先天真息，相兼和连同动矣。是此上彼下，彼上此下，全在消息之机，则先天后天之息，不待辨而能自明矣。若会前八步功，是炼精补身之法，可以延年益寿；此功是炼炁补精虫成舍利子之法，预备采大药过大关之用。

余胞兄赵魁一曰，这四个呼吸转动时，非是用心意转动，是自然而然之转动。内里先天炁升，呼蒂气一降；内里先天炁降，吸踵炁一升。是此升彼降，彼升此降，非是难学之事，就在平日用功不用功耳。无四个吸呼往来，舍利子不能成也。

敲蹻道人刘名瑞老师曰：“吸呼通乎蒂踵机，动静同乎造化引。”

来生真人谭至明老师曰：“吸机脑后是踵气，呼机祖窍是蒂气”。

刘云普老师曰：“明明非是吸呼气，引动真炁转法轮。”

彭茂昌老师曰：“非是运气行上下，内里真息引转轮。”

伍冲虚祖师云：“用后天之真吸呼，寻连真人吸呼处。”

李虚庵祖师云：“只就真人吸呼处，放教姤女往来飞。”

【注释】本章论述经过踵蒂后天吸呼，实现法轮自转，以炼养舍利子。功法又深入一层，达到胎息和入定阶段。前八步功是炼精补身之法，此步功是炼炁补精养成舍利子之法。

法轮自转，并非像世俗所谓仅是一股暖流在任督二脉自行转动那样简单，而是四个吸呼往来，即吸于踵（脚后跟），呼于蒂（泥丸），用后天吸呼以引动先天真炁，形成先天炁升，后天气降；后天气升，先天炁降，此上彼下，彼下此上的交叉境局。这种法轮自转，并非用心意转动，而是自然而然的转动，是练功到此，自然到来的一种境界。这种境界是以前八步功为基础的。没有前八步功是不能达到这种境界的，就会像烈火煮空铛，劳而无功。作为功法而言，法轮自转的发动，是由后天一吸一呼的消息来引动先天的真气。亦即由祖窍吸气，心意由祖窍往里至玉枕，接着由玉枕再往祖窍呼气，吸呼往来于祖窍与玉枕之间。从祖窍到玉枕一吸为“消”，从玉枕到祖窍一呼为“息”。这里后天两个吸呼，即蒂踵消息，不用口鼻吸呼气。消息即机关之意。练功者可以感到，吸于踵时有一股暖流从督脉上升泥丸，与此同时又有一股暖流经任脉下降到生死窍（会阴）；呼于蒂时有一股暖流从泥丸经任脉下降到生死窍，与此同时又有一股暖流经督脉上升到泥丸。这是四个吸呼往来真实之内景。这种景况自然因各人体质之差别而有感觉轻重之异。此时口鼻吸呼几无，胎息已凝，进入静定之境。《性命圭旨》一书描绘法轮自转对人体的感受时说：“潏然如云雾之四塞，飒然如风雨之暴至，恍然如昼梦之初觉，涣然如沉疴之脱体，精神冥合，如夫妇之交接，骨肉融和，如澡浴之方起。《易》曰：‘黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢’。斯言信矣！”本章亦以“万里阴沉春气合，九霄清彻露华凝”形容之。可知法轮自转所引起的人体感受是如何美妙！

然则四个吸呼往来，哪两个吸呼属于后天？哪两个吸呼属于先天呢？这里须再度分清楚。柳华阳《慧命经》说：“修道何也？答曰：道用先天借后天之爪板转法轮也。阖户即是吸机。吸机者往下也，故曰坤矣。辟户即是呼机。呼机者往上也，故曰乾矣。此乃后天一边之理也”。这就是说，吸于踵时，气从泥丸经任脉下降会阴者；呼于蒂时，气从会阴经督脉上升到泥丸者，均属后天一边。柳华阳又说：“阖吸虽是下坤，而坤腹之元炁过我升之，升之者升于乾。辟呼虽是上乾，而乾首之元炁过我降之，降之者降于坤。总是先后两个升降面、背、中三条道路，共乾坤之轂轴，通元关之消息，而主宰在乎意，运行总在乎神，一吸一升，一呼一降，不可差之毫发，循规行途数之限步，不可不及而太过”。这就是说，吸于踵时，元炁从会阴经督脉上升泥丸者；呼于蒂时，元炁从泥丸经任脉下降会阴者，均属先天一边。

既明先后天之二炁，那么，法轮转动时真意又将如何主宰呢？柳华阳说：“凡转法轮之际，意主丹田而为轮心，神运炁而为轮爪，呼吸催迫而为轮轂，亦出乎自然而然之消息”。又说：“虽然如是，而先后又不可并主重用。升降之际，意虽主斗杓，其神重在先天同行，不过借后天阖辟之机以运先天耳”。这即是说，当转运法轮之际，真意必须主宰丹田为轮心，亦即斗杓；同时元神则偏重于先天之炁的运行。

除此以外，学者还须明沐浴之机。沐浴者即是在卯、酉二位不行呼吸，神炁相抱相守，定而再转也。呼吸退为沐浴，呼吸进亦为沐浴，但有前后之分而已。柳华阳曰：“行法轮之时，呼吸之气有回转之机，在此回转处，而有沐浴也”。学者能善用之，古称为“转妙法轮”。

法轮自转可以融化真炁，补我元精，养我真命。元精炼足，元炁充盛，就结成舍利子。法轮若泛然于任督二脉道外，渺渺茫茫，不由道而循行，不能成舍利子。

但是，本章指出，练此功时，不论夜里有梦无梦，均有走失元精之危险，并提出了防止夜里走失元精的功法。学者对此须特别留意，防范于未然。对此，下一步功法还作专章论述。至功中出现阴景和邪火等偏差，本章已提出纠正之法，这对练好本步功法都十分重要。

至本步口诀法轮自转，意味小周天工程即将完成，大周天即将开始。

第十步功口诀 收 炁 法 诀



图 24 收炁法诀

闭住龙虎关诀穴，
目守泥丸舌接督。
吸提呼降气归窍，
阳升气发急回中。

前第九步功是精炁成舍利子之法，其舍利子要成未成之时，夜内作怪，无梦无念自己泄出，修至此要慎重习练。然而以何诀法戒之？必得用第十步口诀，可以保护夜内不失真宝。当真精足时，或是采取有念的幻精，或是眼视色欲而心动，或是耳闻淫声而念动，不论有何动，如淫根自动，即是夜里要遗失真宝之兆。淫根自动者，是无念之中，淫根由根一动一动，非是自举也。如不用第十步法诀，夜内遗失真宝，甚可惜也！回想公元一九三〇年，有一弟子年已七十，与我同岁，来佛堂泣曰：弟子千辛万苦修至此，今夜遗失元阳，请问老师可有法挽回否？答曰：由初步功再炼补至此，可以挽回，无有别的法诀。昔日传你时曾曰，如有淫根一动一动之景，即是夜内遗失元阳景到，睡觉前急速用第十步收炁法诀，若不炼，夜内准漏失元阳，尔不细心用功，有遗失之景到，睡觉时忘了用功，致有此患，你怨何人？回答曰：弟子白天时自觉淫根发动，心想今夜睡时再用第十步功夫，但这天净办家务之事，睡觉时忘却用功，致有遗失之患。余曰：从今往后，每日早晚功勤，要平心静坐，将二目合并归一，下视丹田，鼻内吸呼气亦由内下降丹田，百日内外丹田发热，眼发电光，耳内风声，至此可将失去元阳炼回，可用小周天采补之法，尔当细心锻炼，不可粗心，由此炼舍利子成也。盖炼养舍利子在要足不足之时，往往内里作怪，淫根涨动，临睡时要平心静坐，右手在上，左手在下，掌心相对，置于腹前，将左手中指一扣，点住右手手心之处，即是龙穴，此穴是活的，内炁通心；再用右手中指点住左手心虎穴处，此穴内炁通肾（图25）。用意将淫根往回一缩，闭口舌顶督脉，鼻向内一吸气，眼要由下左边朝上一看；又鼻往



图 25 点住龙虎穴

外一呼气，眼要由上右边向下一看，此为神气一吸一呼一转。如此转九回一停，稍定一刻，照前将淫根往回一缩，神、气、目照前做法再转九回，又一定。如此共转四个九回。神气转时，舌尖倒顶，接我任督二脉。转完三十六回再睡觉，精炁管闭住，如何有夜失之患？精炁由前不能泄漏，还得用小周天采补之法采补之，越补越足，自有真炁由肛门泄出，即是爱出虚恭。此虚恭若是饮食虚气，或许着了寒凉，肛门内不好受，可以随便出，不必禁止；若是真炁足出虚恭，要禁止，不可令它出来。法诀曰，照前点住龙虎二穴，舌接督脉，肛门一缩，用神气一吸一呼，如此上下七回，虚恭内真炁散于周身，助我身体强壮，自然虚恭停止。若大小二便闭不住，又离厕所远，速用手点住龙虎二穴，舌接督脉，用意将肛门一缩，用神气吸提呼降，将大小二便活动筋缩住，过半天后再出。以上所说，全是怕走漏失真炁。因无真炁，不能成舍利子。舍利子不足，止火之景不到，止不了火，过不了大关，成不了漏尽通，马阴不能藏相，如何养成牟尼珠？牟尼珠不成，道胎由何而生？古时人修功至此，往往有走丹者，皆因诀法不明不全，而心不专。昔日白玉蟾、邱长春、曹还阳等祖师精足丹熟，已到止火之候，未及采病，夜里走失真阳，是丹足炁满，不止火之过；今淫根涨动，是丹不足炁不

满，邪火涨动，若不收炁闭精管，准失元阳。学者宜细心悟之，对此二者要分别清楚。

【注释】行功到第九步法轮自转，炼养舍利子，此中大患，为夜间泄精走失元阳真宝，故千峰老人特设专章论述，介绍收炁法诀，预早指出遗失元阳之兆，保护真宝以免走漏。

收炁法诀中两手中指须点住手心龙虎两穴，此两穴即是手厥阴心包经之劳宫穴，此穴连于心包，功用清心泄热，可镇定心肾功能。心者性也，发于二目；肾者命也，发于淫根（阳物、男生植器）。故行此功时，淫根一缩，心意一提，两眼转动，心通两目，即有闭紧精管不使外漏之效。况舌抵上颚天池穴，因其上通脑髓，接通任督两脉，引炁归根，防止精炁下泄。

此功呼吸转眼之法，同第二步口诀转法轮收炁法一样，提肛吸气，眼随头转，由会阴子位向左上泥丸午位，随之鼻子一呼气，再从午位由上向右下复到子位，为一圆周。转完三十六周，再静坐一、二十分钟，然后用两手掌心搓腰眼，发热为止。这是关门上锁再加封。

赵氏称：“此法是仙佛所留，丹经道书不敢泄漏，余今全泄之”。可见此法素为古人所习用。

第十一步功口诀 灵丹入鼎



图 26 灵丹入鼎

胎因火球炼得圆，
虚室生白照万千。
圆圆陀陀金光现，
百脉通合大药成。

流珠烁烁照昆仑，
九转丹成只自然。
一粒自后吞入腹，
始知世有活神仙。

前段将精炁神炼足，聚于顶内，总得以真炁真神炼之，催逼既久，灵丹脱落，吞入口中，化为津液，腹响如雷，滋养舍利子，后由炁穴生出舍利子之光，能虚室生白，圆圆陀陀，此即是舍利子成也，百脉吸呼气长停。这段功夫全以至静为主，如龙养珠，如少女初怀孕，要自知静心养之，舍利子方足也。

欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。神即是性，炁即是命。神从炁化，炁从精生，欲望成其道者，先当保守炼其精，精满然后炁生，以炁养精，精足成为舍利子。丹经道书千名万喻，不能出性命二字。任尔千变万化说法，不外炼精化炁，炁化养神，神足还虚而已。前六步功炼的性命双修真性光，即是神也。后六步功炼的性命双修真命光，即是精中真炁也。神炁合一，滋养舍利子，虚室生白，金机飞电，耳现龙吟虎啸之声。若丹光不圆不明，用取火提火提出神火之法，才得蟾光发现，丹光自圆明也。然取火提火之法不可久用，久用则头晕眼花。若舍利子足而蟾光现；舍利子不足还得加工细炼。每日参禅打坐，两眼归并合一，神炁下照丹田，是助养舍利子足满之法。斯时其顶有颠鸾之状，耳发龙吟虎啸之声，其身如在云端，通身酥麻发痒，如凭虚御风，快乐无边，满面如蛛网罩住，又如蚁行，痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱眼眶，两颧两腮牙关口中，津液升满，咽纳不尽，目闭懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，并不知身在何处，自然息住脉停，真炁充满，故曰炁满不思食。谷不绝而阴气难消，阴气不消则阳气不纯。若犹思食则是舍利子还不足，真炁还是少，不得谓之炁满。直至寂照功勤，自然神满不思睡，炁足不思食。功夫至此，常寂常照，息无出入，不来不往，只觉一团蟾光，在不有不无之中，此乃是要人定未入定

之时，如在母腹相似，虽有鸣锣响鼓，并不知耳。用功到此，印堂自有月光长明，只要死心守中抱一，此光自然常明于两眉中间，似电光闪烁，此时舍利子自长矣。从此谨防走失元炁，方能培养舍利子足也。培养舍利子时，要谨戒十损：久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久听损精，久看损神，久言损气，久思损脾，久淫损命，食足损心。总而言之，凡事不可过劳，劳多受伤。用功时，一不可起念，念起则火炎；二不可意散，意散则火冷，三不可目外视，外视则神驰而伤魂；四不可耳外听，外听则精散而伤魄；五不可吸呼骤，骤则散漫无归；六不可吸呼停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端皆有害於舍利子，若不小心谨防危险，万无一成。然起念时，当起阳火转法轮，二目不可外视，要闭目而内睁，看正中有一白光，方是正功。若有惊动，眼开外视，意散神散，舍利子便受其害。耳不可外听，得有道侣护持。如有人来与响动，全得道侣经心，命来人远离，不可惊动。耳猛一听动，心内一惊身一抖，舍利子不但受害，且会散去。滋养舍利子，心不可急，心想舍利子速成，则舍利子不生长。要自然而然用功，勿忘勿助，安神下炁穴内，知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝，念兹在兹，先存后忘，而入于混沌杳冥者也。至此真阳缩回，淫根涨动，若是舍利子足，当止火采大药；若是不足，就此炁动，可转法轮，养我舍利子。如何知道舍利子足不足？法曰：置一油灯于面前，二目直看灯火苗，两眼由左向右转，如此转九回，一闭目看正中有一个大月光，圆满如电光一般，不增不灭，此是舍利子光足之兆。若是眼对灯转九回，有个虚光圈，圈边光亮，圈内黑暗，此是舍利子不足，还得加工细炼。以上即是取火提火，提出神

火，才得蟾光发现。千万不可常用此法，若是常用，头晕眼花，耗你内里真光之炁。修者修的是此炁，炼者炼的是此光。光者即神也，神者即在二目也，千修万炼，不出神炁而已。

盼蟾子刘名瑞道师曰：灰心圣火养真元。灰心之功，乃心寒如死灰，毫无挂碍。若有挂碍，则舍利子光不足；若念动，则舍利子寒火上炎。大抵至静为要。将舍利子养足，有千变万化之景到，须防危虑阴，保守元阳。用真火无候之天机，其舍利子之光自出。师云：有火无候勿抽添，忘机忘时有妙玄，若忘原是无忘妙，不忘之中是忘禅，忘到纯阳盈月现，不可以忘睡昏禅。此言用功时不可睡觉，若有昏睡，走失元阳，前功罔费，学者戒之。

彭茂昌师曰：炼舍利子无他诀，心目合并下照坤脐，若有动机，速速运炼，一不留神，丹必出炉走失而前功废矣。阳物初缩回，纵有外光发现，非是马阴藏相，此是舍利子不足也。以后勤加锻炼，龟头缩入腹里，外光发现，云中掣电，有虚室生白之状，初发现于眉前，再加功细炼，炼得丹田之内丹光上涌，外达于目而生辉，两眼光耀闪烁，一连二三次而后已，丹光涌出，明如金钱，亦如火珠，从两眼发出，是舍利子足耳。

刘云普老师曰：要知养足舍利子之法，神不入定，则舍利子不生而丹不结；息不藏丹田炁穴，则舍利子光不现。心息俱要蛰藏丹田之内，纵息有时出，而心则无时离，心力眸光，守定丹田，直守至后天吸呼之气归于丹田之内，隐伏不动，则先天真一之炁滋养舍利子，自然凝结成丹光，状如火球，大如弹子，发生于丹田之中，于是丹田发热，淫根之根发动真炁，用真意将真炁由后督脉上升泥丸宫，下降于淫根，再将炁散于周身，

通于四肢，炁血流通，养我身体，滋生舍利子也。

谭至明真人曰：舍利子之光是真阳之精，此是性命双修真阳之炁足也。若不留神，夜内走失真宝，其光无有，便失去真阳之精。学者要细细悟炼，内里养足舍利子，以保守外边真阳之精。即性命之光。《南华经》云：“至道之精，窈窈冥冥”。《道德经》云：“窈兮冥兮，其中有精，其精甚真。”惟此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名曰“太极”；以其为一身造化之始，故名曰“先天”；以其阴阳未分，故名曰“一炁”，又名“黄芽”，又名“玄珠”，又名“阳精”。此精若凝结于天地之间，即是舍利子之光也。邱祖长春云，阳精虽是房中得之，而非御女之术，内非父母所生之躯，外非山林所产之宝，但着在形体上摸索，皆不是，亦不可离形体而向外寻求。此各位祖师隐语，如同水中捞月，镜里攀花，真正智过颜闵，实难强猜，其实是舍利子足，其光发于目前，其光窈窈冥冥，内里有先天真一之精，无此真精，发不出真光，外有真光，内里舍利子足也。此即是上性下命合一之慧光也。

问曰：这丹光因何发光？是什么生的光？即生出光来，因何光又不圆？如何能使之圆而且明？

答曰：这光又名曰慧光，养足曰蟾光。精不足不能生慧光；舍利子不足，不能生蟾光。慧光如月光，蟾光如金光。这舍利子是阳精虫生的。真精足，用二目下照丹田，二目之阳光气属火，下照丹田属水，火入水中蒸发出阳炁，发放于目前。其光乃是精中阴炁，又用二目之光合并下照属阳，二光阴阳一合，发出宝光，如同现在电灯一样，阴阳二线一合，电灯发亮；电力不足，电灯不亮。未炼到童身，还是破身，发的光不亮，为慧

光，其色如月光；补还到童身。下身马阴藏相，阴阳二炁合一，发的光明亮，为蟾光，其光金黄之色。慧光者，身不足，内有固气，会发现一切魔障景象。蟾光者，是佛祖借蟾名三足之意，象征精炁神三品合一。三足金蟾是活动物，世界稀有，精炁神三品合一的舍利子，亦是活物，发现蟾光者亦是少有之人。这慧光、蟾光不圆不明，是夜里走失真宝之故。

问曰：取火提火提出神火，才得蟾光发现，又不可久用此法，若是久用，头晕眼花，耗散自己真炁，因何用此法会耗损自己真炁？

答曰：提火功法千万不可多用，若是多用，头晕眼花，伤耗真炁。眼一转动，提升命窍真炁，所散的口眼耳鼻七孔，全是耗散真炁之所，所以修道者行立坐卧不离这个，即是以舌倒顶上腭天池穴，不教真炁泄出。学者要明白，上窍不闭天池穴，玄膺穴不开；中窍不闭任脉，督脉不开；中窍六脉不闭，天灵窍不开，真炁出不来。

问曰：用功时面上如虫行蚁走，又好似蛛网罩住，左耳内有风声，右耳内有嗷嗷之声，口内津液生多，咽纳不尽，此理难明，乞示知。

答曰：人用功时面如蚁行，是炼的真炁穿通周身面部，这面上毛细管教真炁开通，故而如虫食作痒，又如蚁行，又如蛛网罩住，是用功的好景象。又耳内闻声，更是好景象。左耳内听见如同风声，此是虎啸之声，右耳听见嗷嗷之声，此是龙吟之声，龙吟者精足也，虎啸者炁足也。口内津液上升，此是脾经真炁足，向上发生津液，要吞咽下降丹田，滋养精炁，此是用功真象。还有一个好景象，尔也许忘问，也许未见着，因这功师傅

不肯先说景象，若是先说，恐尔生景念起，此念属阴。余今说出，眼前有光无光？是何样的光？若是白光，内暗而不明，尔还要加工细炼，见着阳光好景，再来询问。

【注释】此步功与下一步功法进入炼养舍利子（内丹）的更高层次。舍利子是由性光（即神）和命光（即精中真炁）合一而成。前六步功炼的是性光，后六步功炼的是命光。把慧光炼成蟾光，才算炼成舍利子。蟾光是舍利子之光。慧光淡明如月光，其色淡红，或光圈暗黑，或为白光；蟾光则为金色，光象圆明。

炼成舍利子的征象或景，还有肩间常放白光和马阴藏相。舍利子将出炉时，自丹田至目一路皆虚白晃耀，如月华之光；马阴藏相即阳物龟缩不举，如婴儿之“腰”成为自然的不漏之体。如仅阳物微动而不缩，虽有外光发现，则不能认为舍利子已成，必须转动法轮加工炼之。此外，炼成舍利子就有炁满不思食、神满不思睡、精满不思淫等感受，甚至能够辟谷。

真正说来，行功中六景现前才是舍利子炼成之象。六景即眼前有金光，脑后鹭鸣，耳听龙虎啸，丹田火炽，身凉鼻息，马阴藏相。这是古人总结的经验。

但是，舍利子炼得足还是不足，还需要不需要加工细炼，最好临机之前使心中有数，免得临机时不知下手，致令老本尽泄，出了自古不传的断定舍利子足与不足的秘法，这就是取平提气之源。用此法虽损失自己一点真元，但也是值得的。牛金宝先生及师所传，对此法作了补充。他说，古时用棉油灯一盏，现在可改用一号手电筒，将盖子去掉立起来，灯头朝上放在面前。二目高低与灯泡平，距离一尺三寸左右。心定念止，二目睁开注视灯光，头颈盘旋，二目仍视灯光，头转眼不转。头转时依然走子、卯、午、酉四正路线，由下子位向左上午位，由午位不停紧接着向右下子位，如此为一转，一气转九转。转时不一定配合呼吸，九转功完后闭目看光，若眼前光圆满晶莹，亮如秋月，这即是内丹已足。如果眼前之光不圆，或内有暗光，这是内丹不足之兆，应继续用功。

炼舍利子之法全以至静为主，故须常常觉照，谨慎护持，如蛰龙之乍养珠，似处女之初怀孕，牢关神室，不可使之渗漏。其法仍是打坐时两眼归并合一，神炁下照丹田。柳华阳《慧命经》云：“正法眼藏，此乃采舍利秘法天机，故曰正法矣。眼者神之所棲，眼之所至，神亦至焉”。又曰：“若不以心目取之，舍利不能出炉”，“盖采之时，专视不可须臾离也。离则火冷炁散，不成牟尼”。牟尼者，即舍利子所产而运过三关归于中宫者。伍冲虚者《仙佛合宗》中说：“双眸之光乃神中真意之所寄，眸光之所至，真意至焉，真意属上，土乃中宫之黄婆，黄婆即勾引之媒灼也。黄婆勾引于上，则大药自相随而出现于下矣。古云中宫胎息号黄婆，即此意也”。此处所指大药，即舍利子。

行功中产生的良好效应，如面上虫行蚁走及珠丝罩面、耳听风声等等，本章已有谈及，但在马阴藏相之前，学者仍须十分注意走泄元阳真宝的危险。至于入定中必须有道侣护持，平时须遵守不可过劳等戒规，都须正确对待，方保无虞。

第十二步功口诀 温养灵丹



图27 温养灵丹

空以不空四相合，
文烹武炼铅汞功。
龙吟虎啸昆仑顶，
片时黄芽白云升。

前第十二步功炼到六景现前，金机飞电，淫根缩如童子，忽然正子时至还不能采取，因精与炁合为舍利子，当再用温养之功使舍利子孕育长大。温养之法是用二目合并真意双眸，下照丹田，将气质之性化为天命之性，将通身混元之炁合而为一，胸中一片太和之炁现于目前，色似月光，内外一体，天地同春，真息绵绵若存，元神得见，则炁源源而生矣。切忌意动炁不生而神亦不续，极须遵守勿忘勿助之戒。若稍存念虑，即失去虚灵之体，这便是“忘”；一心不二，须臾不离，就是“不忘”。稍有固执，即滞其活泼之圆机，这便是“助”；活活泼泼毫不执意，就是“勿助”。“忘”必神昏，“助”必散乱，皆为学人之大忌。凡气散漫于形骸之间，皆尸气也。操则存，舍则亡，道与不道，一转眼间耳。功到此时，筑基已成，关节俱已洞开，周身毫无阻滞。倘心志不坚，见色而情生，迁境而神驰，一经失足，纵使储积多时，难逃片刻之间倾囊倒篋而出。精本无形无质之物，在内是炁，出外是精，内被七情牵心之伤，外受十损九气之害，则一本之身散于万株之脉络；若逆而行之，聚万株而归一本，仙道可期矣。现将七情受伤处列后：喜多伤心；怒多伤肝；哀多伤肺；懼多伤胆；爱多伤神；恶多伤情；欲多伤脾。又有十损，修道者谨戒：久行伤筋；久立损骨；久坐损血；久睡损脉；久乐损精；久看损神；久言损气；久思损脾；食饱损心；久淫损命。又有九气列后：怒则气上；恐则气下；喜则气缓；悲则气消；惊则气乱；思则气结；劳则气耗；寒则气收；热则气泄。修功至此，若采大药过关，仅戒七情、十损、九气之害。若不采大药过关，仅炼十二步功，准能延年益寿。也有下手采药者，但多不知修炼，不知火候，采药白采，反被七情六欲耗去，成不了道。只有

会用火候者才能长生。修者火候用得对，没有七情、十损、九气之害，准得舍利子也。

问曰：何为舍利子？如何养法？舍利子不足如何知道？

答曰：精升与性交，即得慧光，色似月光，光圆足满为八两。炁降与命交，即得金光，色似红黄，光圆足满为半斤。二光合一，炼成一斤，而为舍利子。真种灵宝归根后，回光返照久之，必由眉间白光内，发现金光，此是舍利子苗，即我精炁神合而为一，充满于内发现于外之光。此慧光、金光比为电灯阴阳二线，用户接电局总线；精炁神比同发电所之电气，电局不发电，纵有线接连，任用户开闭电灯绝不放光明，此是阴阳二线不合之故。若是二光不合，发不出光来，若合者还得有身内五炁合一，比为电气有无，无电气灯不明，无五炁朝不了元。五炁者是养舍利子原料也，尔养舍利子得二目合并下照坤脐，此是聚五炁归一养舍利子也，即是电灯局聚电之法，无电无光，如无五炁无金光。

问曰：养舍利子用五炁朝元之功，如何考察？

答曰：五炁者五脏之炁也。炁在炁穴之中，而流通于五脏之间，于肺则为金炁，于心则为火炁，于肝则为木炁，于脾则为土炁，于肾则为水炁，是为五行之炁，平日间行于五脏，各有衰旺，过衰则病，过旺则病，五炁瘀塞不通，则有瘫痪痿之病。功到息息归元之后，炁穴中之炁蓬蓬勃勃，从尾闾上透泥丸，与脑中之髓相映，下至重楼，遍薰诸脏，如一轮炯月照耀潇湘洞庭之间。心中之炁属阳中阴气，又为无根树，心火太旺则血枯，口中宜寡言少思，自然心逸而志气如神，色身强健。元神恶动而好静，恶实而好虚，静虚之至则心中阴神气自灵。小肠

之炁属阳，其炁与心中之气合而为一炁，以共朝元之用。肺气属阴，有吸氧气呼碳气之能力，能使血液清鲜。大肠发出真炁属阳，其炁与肺中之炁合而为一炁，以共朝元之用。肝气属阴，当人盛怒之际，或烦闷而气不舒，积久在内易生郁病，每见妇女烦闷只要一哭，心中苦衷，溢于言表，肝气即散。胆气属阳，其汁入胃，可防饮食腐坏，其炁与肝中之气合为一炁，以共朝元之用。脾气属阳，有舒缩推动之能，将胃内饮食化成糜粥，吾人之生存，全赖谷食以养脾胃，土气充盈分输四体，已土左旋，谷气归于心肺，戊土右转谷精归于肾肝。胃气属阳，其精气化精粕于大肠，大肠得其津液以润下，又为六腑之总司，居中藏而主上也，谷气入胃运于脾输于肺，以滋润全身经络，运化于脏腑表里，是以气和四达，长养而不病。脾胃之气相为表里，此脾胃阴阳气合而为一炁，以共朝元之用。肾气属阴，动属阳，非指两肾而言，此乃是生尿之器，系指生精之内肾。膀胱属阳，人之饮水均归肾，气化上行则为津液，其所剩余之质，乃下通膀胱而为溺。肾与膀胱相为表里，二气合而为一炁，以共朝元之用。此心、肝、脾、肺、肾之炁统名为五炁，实则五阴、五阳、十炁而成。设问凝神聚五炁在何处？丹经云：“生身受炁初”。此是丹经书上隐语。这凝神聚五炁，指你全身真炁发动，其炁升，五脏之炁皆升，其炁降，五脏之炁皆降，既降之后，五炁合而为一，又为攒簇五形。丹经所谓金木交并、性情合一，即是二目合并归一，丹田五炁发生金光，现于目前性光之内，全身万脉归宗，而阴阳之炁化成纯阳之光，似这个○，才为五炁朝元之功。没有三花聚顶，发不出五炁朝元之景。盖行此功，真意动为火，定为上，土能生金，金能生水，水能生木，木

能生火，火能生土。真意大定谓之五行全，生生之机不息，则灵根得孕育源流，不难出矣。若妄以意动为是，意念知识俱是魔将魔兵；肝、脾、肺、肾俱是魔巢窟。若心地灵明，何懼舍利子光不献，而舍利子光献，即是五炁朝元。

问曰：医书云，五脏六腑俱通气，此是五朝元之炁否？

答曰：五脏六腑之气，是养后天之身之气，非是五炁朝元之先天炁。先天炁能养命，后天气能养身。五炁足，温养舍利子，舍利子之光射于目，为五炁朝元。此五炁聚，是五脏六腑之炁聚。学者不可以道听途说，三花聚顶非是金花、银花、红花三花，实则是精、炁、神聚于顶内。恍恍惚惚，金光发献，为三花聚顶。

问曰：何为六景？

答曰：六景现前，眼有金光，脑后鹫鸣，右耳龙吟，左耳虎啸，丹田火炽，身涌鼻搐，马阴藏相，此是身中六景出现，乃是舍利子足之象。眼有金光，乃是性光下照丹田，久则性光内发现金光，是精、炁、神光足之力。龙吟者精中真炁足，故作隐隐之声。虎啸者真炁发生之声。脑后鹫鸣者，精、炁、神内之真火力也，非是邪火耳鸣。丹田火炽、两肾汤煎者，皆由精炁满足，内里发生真火。马阴藏相者，即阳物自缩回，如同童子阳物外形，肾囊如核桃皮纹。若淫根略有微动，功尚缺欠，不可止火。故六景为止火之首步。有位弟子自云，小药未采，居然马阴藏相。此为年老精髓枯，阳物常不举，睾丸下坠，证明精不资生，若无口诀，其精不能复生，寿亦难延。应速行炼精化炁口诀，身内精炁生机渐可挽回。晚年修道先论救护延命，再求长生不迟。莫谓吾老矣不能有成，就是八十岁，能修得与少年人一

样，甚至要比少年人多一层好处，只恐老年人不立志耳。历观古之成道者，大半在年老之时，如汉钟离、刘海蟾、吕洞宾均在老年修道，修一位成一位。盖年老之人大都阅尽世情，把名利恩爱已看透了，荣华富贵不再想了，心中空空洞洞，早有出世之想，一经名师指点，便专心修道，故修道皆成道，不比少年人，易进易退，这正是老年人之好处。

问曰：炼此十二步功，金光一现，此后当如何？

答曰：终日二目下视丹田，性窍发出电光，轻轻内照，绵绵谨守，再久静，电光内复生金光，此为阳光一现，当备法、财、侣、地。法者法器形如饅首，覆绵取软座抵谷道，上用木来年严塞鼻窍，形同棒杆鼻塞；财者钱财，每日道侣食用。侣者，同心合意师兄弟也。地者，僻静之地，山林庙宇距城镇不远者，最为合宜。四者齐备，方敢入山修炼大功。四者缺一，绝不可用止火之功，仍采小药住世延年，等待时机，以了大事可也。

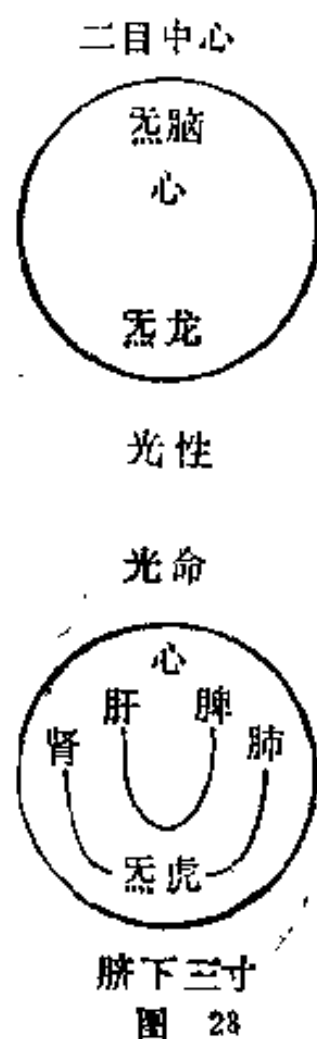
问曰：请老师将止火之法诀传出，日后如有法、财、侣、地齐备者，俾可安心修炼。

答曰：前之阳光一现，便当法、财、侣、地具备，入山静养，不离性光命光合一。养之日久，忽然金光明亮，名曰阳光二现，当用止火功采药。最末后一次与前大不相同。止火者，是不行吸呼之气也，一行一止皆以心神意代之，由督而升，由任而降，每日时刻不可离火，离则寒冷，日日凝照，即是温养。道侣侍候，食水调和，久之必生魔，眼内或现天堂美景，或现地狱恶像，或真或幻，愈出愈奇，任他千变万化，总以收心为主，法曰：见如不见，听若未闻。一心内守，目视正中，用第七步子、卯、午、酉法诀，一切魔障立即全消。要知魔障源头，乃是脏腑余

阴所致，即明阳气微小，阴气壮大，故将眼一转，阳气入内，而魔障化为乌有。究其原因，若真心邪念一动，阳气立化阴气，阳光无三现之希望，大药仍不足，不为纯阳之体，即不能过关。昔年我师了空曰：阳光一现，预备法、财、侣、地；阳光二现，急止火采药；阳光三现，采大药服食过关。炼炁化神，超凡入圣，皆以过大关服食为起首。

问曰：何为阳光三现？

答曰：止火之后，若不知前采药法诀，阳光绝不三现。得真传者知采法，止火景到后，丹田内真阳之炁发生舍利子之光，祖窍内之性光因凝神集于脐下，炁穴内之阳光上达丽于目前，故祖窍性光与脐下命光，二光合一，终日当觉由日至脐一路皆是电光，其色红黄，二光比如花内雌雄二蕊，二蕊一合花即成胎结果（图27），即是采大药景现。每日将此二光温养于内，二炁光足，自然合一，永定不散，有华光而无形，悬于太空中。学者至此，口鼻无气，六脉皆停，方为真命实足，万株归于一本，五炁朝元，即是采药过关之时。《慧命经》集说云：或放白光，或放金光，本性有所见，当求明师指点收光之法，如若不收其光，则驰散矣，错过



其机，其光再无有也。收光法曰：二日子、卯、午、酉一转，将光收回，速用采大药六根震动口诀。无此口诀，舍利子不能升动，大药过不了关。学者已到破而补固，百尺竿头，再进一步可矣！

【注释】此步功与前十一部功同为温养舍利子。温养之法，主乎至静，两目合并下照丹田，勿忘忽助，把性光与命光连成一片，五炁朝元，三花聚顶，炼成一颗赤金丹，为下一步功大药服食过关打好基础。

练到迄此为止的十二步功法，已能延年益寿。古人认为这是“采小药住世延年，等待时机以了大事”。为什么说要等待时机？因为若要续练第十三步大药过关之功，有许多条件和限制，并非容易做到。千峰老人就认为，法、财、地、侣齐备，才能续练第十三步功。

六景出现是舍利子充足的标志。六景是：一、眼前出现金光，关于此点，下面再加叙述；二、脑后鹫鸣，像奏仙乐一样；三、左耳龙吟，右耳虎啸，龙吟像隐隐气笛之声，虎啸像呼呼的风声；四、丹田火炽，两肾汤煎；五、身涌鼻搐；六、马阴藏相，阳物缩如儿童之“股”。此外，还有珠网罩面，浑身奇痒等征兆。

伍冲虚著《仙佛合宗》一书云：阳光二现止火景到，阳光二现乃采大药之时；阳光发现恍如眉间掣电，虚室生白。其说不详，学者仍难捉摸按之行功。千峰老人则说得较明白具体，从慧光到蟾光之转变，首先是在慧光白光中发现金光，此为阳光一现，是舍利子之苗，是精炁、神足的表现。在未现金光之前，先有眉间掣电之景，这就是有时（不一定在练功中）眼前发现刷的闪过一道紫金光芒，道家叫作“金机飞电”。慧光是性光，金光是命光，性光来自祖窍；因凝神集于脐下，金光来自下田炁穴，上达丽于目前。此两光合一，由日至脐一路皆是电光金光，此为阳光二现三现。阳光一现，便当备法、财、地、侣。

前第八步功蛰藏炁穴一章注释中曾言及神与炁，日与月相交出现的一片祥和境界，本步功中这种境界在光的亮度和色泽上当有不同。二光合一，混然粹然，胸中一片太和之炁现放目前，内外一体，天地同春，真息绵绵，真炁源源而生，舍利子（内丹）日臻满足，此是正功。

《慧命经》说：“不得慧命漏尽，不能了道，直入于如来之太空，而慧命漏尽不得风火炼法，不能和合凝集而成大道”。慧命者，先天真炁也；漏尽者，无漏也，漏尽通也。得此二者，即得舍利子和马阴藏相，而性如虚空；风火漏尽并用，自然和合凝集而成大道。行动至此，此段话可作结语。

第十三步功口诀 大药过关

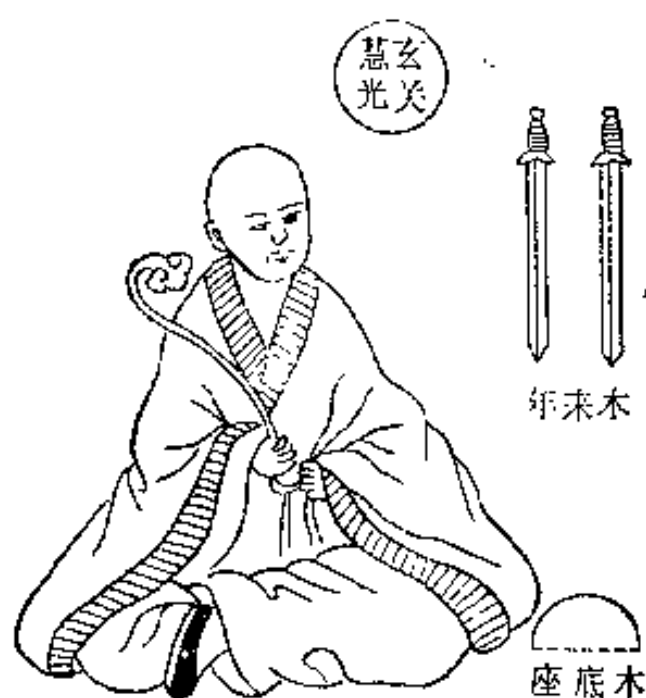


图 29 过大关

座定木底照上升，
五龙捧圣过三关。
三车拉上昆仑顶，
塞鼻牵牛木来年。

采大药过大关功法，为静坐参禅，神炁归丹田，以木底座抵住生死窍，使下窍不漏，上窍则用木来将鼻塞住，以防舍利子走失。以静而照，以柔而用，待动而托升，柔护而行，以双忘而定。静则大药升，动者真意托，不可用意引，用五龙捧圣，三车牵上，用吸、舐、撮、闭真口诀，大药得矣。采大药者，名曰七日，实在得之六日，非得景现，不能采也。无法、财、侣、地，不能采也。

前十二步功大药炼足，有六景现前。非是一日六景现出，先有丹田发热，两肾汤煎，眼生金机，左耳虎啸，右耳龙吟，脑后鸞鸣，身涌鼻搐之类，皆是得药之景。此时精尽化炁，将炁养足，撮此动炁，凝成为舍利子，方得淫根缩如童子，为马阴藏相，龟缩不举，阳关自闭，真炁不漏，真长生得矣。前闭是保生命真炁不走，故李虚庵祖师曰，由一闭，再得一闭，如此使得真长生；不得闭，便不得真长生。求长生者当于此勉之求之。后闭阳关，是功夫炼成，自然自闭。阳关自闭，淫根绝无举动，无精可炼，则火当止，精囊内所积聚元精化为舍利子，舍利子之金光，由内发现于目前，为金光一现，当预备法、财、侣、地。舍利子在精囊内，总得阳炁助养，阳炁尽归于炁根，方得金光二现。金光二现，则阳炁足满，纵有动机，当可采足满之药，补还我幼年初破身之精。采这一回，可还到童身之体。采时不用吸呼之气，为止火。随着吸呼之气不用，用心神意后升前降，以培养舍利子实足。忽有眉间又掣电光，虚室生白，由炁内生出金光三现，是采大药之景到。阳光二现，是止火之景到，当止火采之；若阳光三现，是采大药之景到，正是时候，采取过大关；若等阳光四现，是止火时，不止火，用吸呼气之过也，

大药必随四现之火溢出外，化为后天有形之元精，前功枉废。学者细心悟之，不可大意。采大药过关服食七日口诀，为先入静室，每日二目下视丹田，久之，六景现前，须用六根震动口诀，将舍利子震动，好过后三关。六根者，鼻根、淫根、眼根、耳根、舌根、意根是也。此六根震动，是鼻根、舌根用意根往回吸空气，抽而震动，耳根、眼根响动，淫根自发动。由于六根紧震，舍利子在精囊内流动活泼，下触阳关，阳关已闭，自能转上冲心位，而心位冲脉不开，炁向下降，自然向下后冲督脉尾闾关。若不用五龙捧圣吸、舐、撮、闭以神提羊车之法诀，便过不去，自转动由尾闾而下奔走谷道，谷道易开，大药泄去，前功废也！此是下鹊桥之危险也。昔曹、邱二真人预用木座，状如馒首，覆绵取软，座抵谷道，其势上耸，不使大药下奔，为外固之法器也。大药内升督脉时，由道侣轻撮尾闾，尾闾迂阻而真宝不动，若用意望上引导，不能过关。心内一用真意关自闭，故有五龙捧圣之法，乃善引之正功。当真宝迂阻不动之时，一意凝神不动，由道侣轻撮尾闾，热而随解，自己用手抵生死窍，真宝之炁自撞尾闾关，候自动而后引，不可引而使动。当其忽自动冲关之时，随其动机，手抵生死窍向上一捧，两眼轻轻慢慢一转，如同羊拉车，力大筋小，轻微上引，舌舐上腭，随其真宝自动之机，鼻内往回一吸气，腰眼一直，咕嘟一声自然进入尾闾关，道侣向上急撮，真宝一度一度上升夹脊关，迂阻而真宝不动，道侣又轻撮夹脊，我凝神不动，热而随解，忽有自动冲开关窍之机，我手抵生死窍，往上一捧，两眼快快一转，如同鹿拉车轻而快，将真宝快提，舌舐上腭，鼻内向回一吸气，腰眼一挺，咕嘟一声自然撞过夹脊关。道侣又向上急撮，

真宝又一度一度上升,升至玉枕关,迂阻而不动,道侣又急撮玉枕关,我凝神不动,热而随解,真宝之炁自撞玉枕关,随其动机,手抵生死窍朝上一托,此为五龙捧圣上升,而眼用力一转,如同牛拉车,眼向上一转,舌抵上腭,随其炁自动之机,鼻往回一吸气,腰眼一挺,咕噜一声,自然冲过玉枕关。然后道侣往上急撮风府,将风府髓窍撮热,髓解而真宝一度一度进入风府,与延髓结合,内通小脑,至大脑中心,此真命炁之宝,迁真性神之宝,此二宝神炁合一,为性命同宫。这时道侣用木来年塞住练功者鼻窍,使鼻根不漏,速将二目先闭合,由左向右转,九回一定,看正中慧光,再由左向右转九回一定,如此转四个九回一定。转法见图 30,此为进阳。再睁开眼,由右向左转六回,闭眼看慧光,再睁开眼,由右向左转六回,再闭眼看慧光,如此转四个六回,转法见图 31,此为退阴。脑中神炁合



图 30



图 31

一,用眼转动,内里神炁合一之真宝凝聚一处,名曰先天真种。二目下照,真种脱落下降,由祖窍之根玄膺穴下降,向前下至印堂内,炁阻不通,向前行于鼻根下,若无木来年塞封,真种可能由鼻窍泄出,则前功废也!此是上鹊桥大危险也。故木来年、木底座之用,不可不预为防也。真种不致下驰于鼻窍,在印堂

内遇阻而不动。我惟一意不生，凝神下照，以待真种自动，随其动机而有两相知之微意，轻轻引下玄膺穴，过十二重楼接合，若迂明师亲传，便吞进十二重楼，过绛宫，又名中宫。真种至此下落脐下一寸三分之下丹田不动。前是过三关，此是服食正功。

问曰：淫根不动，缩如童子，为马阴藏相。因何淫根不动？

答曰：由下手采药修起，修到淫根不动，如同十四五岁小孩外阳一样，再加工细炼，炼得如同四、五岁小孩外阳一样，迂妇女同眠而不动心，还得细炼，炼得返回父母未生前，外阳不出来，为马阴藏相，阳关自闭矣。此是真长生得矣！

问曰：何为五龙捧圣之秘机？

答曰：前派仙师欲明过关秘旨，故借玄帝舍身得道比喻言之。五者土数，真意属土；龙者乃元神，故云五龙捧圣，乃大药过关之秘机。采大药过关，六根震动，将舍利子发动之时，谷道有木底座抵住，生死窍自闭，还得用手指点住。真意属土为五数，元神乃龙也。用手捧住生死窍，真宝一升，真意同手向上一捧并吸，此为捧也。圣者，是真宝上升。此乃前派祖师喻言之词，但不言法诀。

问曰：七日采大药过关，内有吸、舐、撮、闭，何解？

答曰：这吸、舐、撮、闭，是七日采大药过关全功。吸者，是后天鼻内吸气，真宝向上一升，吸气与真意在后向上一吸托。舐者，舌尖倒顶上腭，真宝一升，鼻气向上一吸托，眼要由左向右一转，眼转时要分羊车、鹿车、牛车力量转动，学者细心悟之。撮者，道侣撮督脉也，真宝发动时，穀道有木底座抵住，生死窍有手点住，真宝不能泄出，道侣速撮尾闾关，髓热而解，真

宝咕噜一声进入尾闾关，道侣速向上撮，过夹脊，玉枕至泥丸宫后不撮。闭者，是木底座抵住穀道，木来年塞住鼻窍，手指闭住生死窍，此三处闭法通是怕真宝泄漏。

问曰：采大药过三关，真宝上升至泥丸宫，因何又用进阳火、退阴符？

答曰：采大药过三关，真宝上升泥丸宫，这真宝是何物？即是舍利子的命炁。采此命炁后过三关，上升泥丸宫，迁性炁合为一炁。二炁合一，为先天真种。用阳火、阴符转动，将属阴之性中阳炁和属阳之命中阴炁转动，混合为一，名曰真种。此真种化为金液降下，非是口中津液，若无木来年塞住鼻窍，金液失矣。金液由祖窍下降玄膺穴、十二重楼。金液真种一落十二重楼，若无真师口传心授，便将真种喷出，前功枉废，岂不惜哉！法曰：金液真种未落之前，先用津液将重楼润之，容金液一落气管、一润吞，咕噜一声，落下重楼，至绛宫和合，壮我金液真种之力，下炁穴。金液真种内有阳炁，如同五谷种子一样，种在炁穴，好开花结果。

问曰：师言这金液真种，种在炁穴内好开花结果，实在不明白是何道理？

答曰：这金液真种不易得之，种在真炁穴内发生黄芽，能开花结果。这开花，即是目前见的慧光。花中有雌蕊雄蕊，雌雄蕊一合，即能结果。若不雌雄和合，结不了果。雌蕊者，即是性炁发生的慧光；雄蕊者，即是命炁发生的金光。二光合一，由中生出有形之胎，即为结果。

【注释】经前十二步功，纯阳真炁凝聚下丹田，已炼成舍利子，所谓丹熟珠灵，马阴藏相，六景相继呈现，欲采金丹大药，需要七日大定之功。七日之期，亦大概而言之。本步功为大周天之正功。

这段功程，一般分为火足止火，大药产生和过关服食。六根震动，六景次第呈现，即为火足之候；阳光二现是止火之景，阳光三现大药可采；至阳光四现，大药溢出于外，化为后天有形之精，前功枉废。大药之生，伍冲虚《仙佛合宗》共有四说：（一）交媾而后生，即通过眸光专视，使心中之神与肾中元炁，实行交媾，亦即水火交媾，自然团成大药，如火珠之形。（二）勾引而后生，即用双眸之光勾引真意于上，则大药自和随出现于下。（三）静定而后生，因眸光之专视，使神炁俱得定机，由是元炁成形，因静而生动，生于内矣。（四）息定而后生，先天元神元炁因眸光专视而得定机，后天自运之火亦得定机而有所归依，真息因之而定，大药自生。以上四法皆以目光为招摄，故曰正法眼藏，为采大药之秘法天机也。至于大药过关服食，则有吸、舐、撮、闭之功，有五龙捧圣之秘机，还有挟鼻牵牛防漏之法等，本步功法均言之甚详。但伍柳派传承之使用木座及挟鼻诸法被认为过于繁琐。

伍冲虚在《仙佛合宗》中一再强调，大药过关要“随其动机而有两相知之微意”，“大药凭真意之转旋而升降，犹天轮藉天心之斡运而循环”，“共行住之机，惟在顺其自然为要也”。此方是过关正功。

大周天过关服食的口诀中，较重要的是进阳火和退阴符。据牛金宝氏所传，进阳火是闭目由下往左上转睛，走子、卯、午、酉、子位。子、卯、午、酉转九个圈一停，闭目看光，共转三十六周。退阴符是二目睁开，从上午位向左下右上转睛，走午、卯、子、午、酉位，午、卯、子、酉转六圈一停，闭目看光，共转二十四周。如此将真宝化或甘露，吞下绛宫送入丹田。

古人称大药过关服食为金液还丹。金液是经过大周天乾坤交媾，进阳火、退阴符所化成的甘露，是由真性与真命二者合一化成的真种脱落而来，非练功初阶和小周天时产生的津液或玉液可比，是更高级的精炁神的结晶体，是能够成为圣胎、婴儿的东西。《性命圭旨》有诗云：“金满三车夺圣机，冲开九窍过曹溪，迢迢运入昆仑顶，万道霞光射紫微”，得其形象。

第十四步功口诀 婴儿显形



图 32 养圣胎图

脱离苦海登彼岸，
撒手逍遥是闲汉。
作近三千大功德，
度尽世界成罗汉。

采大药,过三关,服食之后,关窍俱已开通,此后二炁勤生,自能运转三关已通之路,一升一降,循环不已,自然而然转动,是为二炁助神结胎。久久炼之,将二炁运行,忘却自转,此为炼胎神。久久忘形转之,用双目内照丹田,十月之后,二炁转机甚微,但微动脐轮之内,虚境而已。炼之一年后,脐轮真炁不动,饮食不能吃盐,独存一寂照之元神,此为真胎息。至此鼻无出气,手无六脉,则大定得矣。真胎息在内,久静而心神意又动,胎息内有传情之意,即是心神意内,有一灵胎之意,停于真炁穴内。由过大关至此,总得二年之久,才有真胎息。将真胎息用三迁之法,迁升到中宫,中宫即是绛宫。胎息升到绛宫,才能得养灵胎。下丹田是炼精化炁之所,中丹田是炼炁化神之所,上丹田是炼神飞升之所。灵胎现形,当用迁行中宫之法诀。法诀者,初禅念住,二禅息住。胎息住者,是对下丹田胎炁,用两眼交并,合一内照,自然胎息一点一点上升中宫,此为神入炁中,待升中宫,然后炁包乎其神,即绛宫之炁包乎胎神,昏昏默默,浑浑沦沦,如在母胎一般,此为息住。中宫真炁包住的名曰道胎,道胎一结,胎炁发于目前,此是真慧光发现。学者见慧不用实在难,要尔心死性活,不被家务束缚,不教世尘牵连,一切之事灭尽,只知有慧光,别无他事,此为灭尽。若身内有一分阴气,自有慧魔发现,当用退魔之法,将魔磨去。此以上为初禅念住,二禅息住,三禅脉住,四禅灭尽。

问曰:师言胎息上升中宫,用中宫先天炁将胎息包住,名为道胎。胎炁发于目前,即是慧光。这慧光内,如何发出世界之事,又生邪魔,通在慧光发现,是何理由?

答曰:道胎养于中宫,心似莲叶不着水,光光净净,空空如

如，一个无事无为、自在逍遥之散汉也。随方就圆，温养于中，将道胎养足，炁发于目前，此为纯阳之神能生慧，自有六通之验矣。六通者，漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通。前下手炼精时，已有漏尽一通，至此才有五通之验也。惟神境通有识神用事，若不能保护心君，为识神所缚，魔已入于心矣。识神用事，慧光内常现世人过福，你见着人爱说人的过福，显我修道之功能，殊不知尔被识神所缚，由此邪魔生出，种种之事发现。修功至此，成一废人，不如不修好。学者若见识神用事，速求明师指点退魔之法诀，用子、卯、午、酉、子天机，其魔当时不见，内里阴气，化为阳炁，此为识死性活。占佛云：三迁刻中无间断，行行坐坐转分明。此发明退魔口诀，要尔尽夜黑白转运，此是真火，将魔磨化为元神，谓之神境通。

问曰：这道胎在中宫，用先天炁养足，迁升上丹田，有景无景？若无景，何时上迁？

答曰：有景。若无景到，何时知上迁泥丸宫？其景者，即目前之白月光，内有金光，此是上迁之景到，速当移念，将此金光入于性内，合璧阴阳神养之。阳神未壮，比如婴儿幼小，必用乳哺之法哺之。其法曰：空而不空。内实有金光，为不空。又由祖窍内生月华之光，二光合一，惟阳神寂照子上丹田，相与混融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务也。存养功久，自有出神之景到。以上为上迁之法也。而三迁者，是精炁神三宝合一，化成这个月华之光，非得见雪花纷飞，天花乱坠，才能出胎，亲为佛子。

问曰：师言三迁之法是炼精成舍利子，又为真种，迁升到中宫，是炼炁成道胎之所，又迁升到上丹田，为泥丸宫，是炼神

出胎之所。实在不明白精能成舍利子，又能成道胎，又能出泥丸宫，此三迁之法乞师剖解。

答曰：人与人交能生人，一人身内神与炁交，能生舍利子，是精虫化生，因神炁同宫合一，将精虫团聚归一，成为舍利子。舍利子养足，光华射目，神炁犹如磁石吸铁，两不相离，一得永得，无所妄想，安稳自在，识性渐渐消磨，真性渐渐灵觉，妄事不想，正念自存，久久观照，神炁合一，此为识性死，真性活，心意无内无外，浑然一团禅定。久静而动，动者舍利子真种自动也，由下丹田，一点一点上升中宫定住。中宫者即是绛宫，此处是炁与气交合之处，能生先天真一之炁，即是道胎。二炁者，一是性内先天真一性炁，其光是月华之光；一是命内先天真一命炁，其光是金黄之光，二光交合，能化生道胎。到此又不可用无为，佛炁有生活之理，吸呼有滋养之机，自当将内呼吸气归于真炁内，为结胎之本，又为养胎之源，自当知道以心主宰而定息；息未定时，以心调之，即以心炁团之为调。息不调，道胎不足。只知有神，不知有胎，全体归于神内，谓之万法归一。此真一之炁，即是性内真阳之炁，与命内真阴之炁结合，成为真一之祖炁，为道胎足满，上迁泥丸宫，又谓之一迁。此是上丹田，即是脑髓，此处是神与神交合之府，能生先天真一之阳神。神与神交合归一者，即是左眼为阳神，右眼为阴神，二眼和合归一，息无出入之息，遂得禅定三昧之乐；六根灭尽，二性圆明，慧光朗彻。如来云：“分明不受燃灯记，自有灵光照古今”。此慧光一出，无昼无夜，光明朗彻，得大自在，俱足六通，实谓之无上正等正觉也。久之自有一切诸事发见，见慧不用，守定中心，不被识神魔障所害。燃灯佛曰：“寂灭为

乐”。寂灭非是死亡，乃是道胎圆彻之实证也。六祖云：“禅心无想，禅性无生”。六脉全无，鼻息灭尽，故曰寂灭。道胎佛性融融，如杲日当空，故曰为乐，又为真空而不空。若是到此时，雪花飘空，天花乱坠，此是出胎景到。有景到，而不出胎，谓之守尸鬼。

问曰：师言雪花飘空，天花乱坠，是由何处发生？因何天花乱坠？

答曰：神与神交合，能生神。此神是性之真神，与命之真神二光合一（图 33）。此胎圆炁养足，才有天花乱坠。此是出胎景到，速当出胎。天花乱坠者，是尔眼内所见。雪花飘飞，是胎足满之故。寂无禅师曰：“胎圆节至雪花飞，念动飘空上顶机，莫谓如来枯寂道，法身出寂又归依”。华阳祖著《慧命经》集说云：“此乃出定之时，当出而不出，则滞于法身，为定之所缚，不能神通，千百亿化身”。胎圆节至者，道胎圆之极也。见雪花，离凡体，而念动向太空。不知此机，是未得师也。

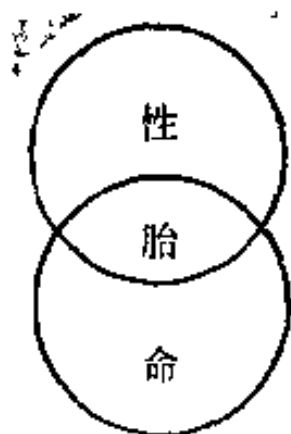


图 33

问曰：弟子看华阳祖《慧命经》云：念动向太空，不知此机，是未得师传也。《慧命经》未传出胎口诀，乞师传出。

答曰：尔将灵光上迁泥丸宫，由泥丸宫炼出慧光，慧光内发现雪花飘飞，此是真空炼形，虽曰有作，其实无为。虽曰炼形，其实炼神。是修外而兼修内也。古仙云：“形以道全，命以术延”。此术是窃无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁，是天地阴阳所生真精，炼成有形之道胎，是神与神交所生，是

一人身内灵父灵母之炁，即是真阴真阳和合而成。后天凡父凡母生有形之胎，得十个月胎足，降生有形之小孩，也是凡父凡母之炁所成。道胎是一人身内阴阳炁合一而成，也得弥历十个月胎足，天花乱坠，速用念动向太空口诀，可出胎。性命二光合一，胎可现有形之我。散则是气，聚则成形。此是先天中先天炁，实则是纯阳之正炁，即是阳神，是五眼六通所成，众人可见。阴神者，闭眼五通所成，是一股阴灵气，众人看不见。若庙门不开，阳神出不来。出胎念动庙门开向太空法诀，乃是真诀。

问曰：师言五眼六通，这六通前已言明，何为五眼？

答曰：这五眼是天、地、神、人、鬼。天者是天眼；地者是灵眼；神者是慧眼；人者是明眼；鬼者是透眼。这六通是天眼通、天耳通、宿命通、他心通、漏尽通、神境通。这神境通最要留心，恐其邪魔生出，要会磨魔的口诀，胎可出也。

【注释】大药过关服食之后，法轮自转助神结胎，我惟用双目寂照丹田，久之二炁转机渐微，得真胎息，再将胎息由下丹田迁入中丹田（即中宫绛宫），遂成道胎。道胎者又名婴儿、圣胎、阳神等，乃先天真炁所凝成。柳华阳说：“牟尼珠归于中宫，与意两相合一，意在珠中，犹如磁石吸铁一般，故名曰道胎矣”。又说：“神入乎其炁，炁包乎其神，昏昏默默，浑浑沦沦，如母胎一般景象，故曰道胎”。

道胎养在中宫，识死性活，法喜禅悦，真安妙乐，无内无外，浑然一团，自有一番景象。古人描写为：“朗朗兮性如秋月，融融兮命似醉熏。心自内观，舍利熏蒸其骨肉如沐浴，而心性似太空。了达无为兮，安寂六根。静照八识兮，空其五蕴。虽有循环之机，而真性安然无余”。《慧命经》亦曰：“忽然溶溶如谷云，霏霏似春雨，盘旋敛聚于中宫，斯谓之结道胎。盖舍利登中宫之时，周身如云之腾，似雨之施，百脉冲和，畅于四肢”。当此时，按子、卯、午、酉四正位，急将心目左旋右转三十六次而定

住，再右旋左转二十四次而定住，则性命盘聚于中宫，结成道胎。

养胎之法虽在中田，必兼下田合化成一虚境，方无滞碍。关于此点，伍冲虚在《仙佛合宗》中解释道：“初行大周天之火，元神虽居中田，却连合下田二炁，以为妙用。必元神寂照于中、下二田，相与浑融，化为一虚空之大境，使二炁助神结胎，故二田皆是落处。若拘守于一田，则神有滞碍，而失大圆镜之智用矣”。又说：“守中之理，中也者非中间之谓，中乃虚空之谓中。守也者非拘守之谓，乃致虚之谓守。守中也者，不着意二田，亦不纵意于二田，即所谓元神寂照二田，成一虚空是也”。可见寂照同用，乃养胎之旨。

十月养胎中，历月自有证验，伍冲虚曰：“初入定时，守定三月，则二炁之动机甚微，但微动于脐轮之虚境而已。若守至四、五月间，则二炁因元神之寂照，以至服食已尽，而皆归定灭；元神因元炁之培育，以致阳明不昧，而得证真空，二炁俱定，食性已绝，独存一寂照之元神，以为胎仙之主矣。更守到六、七月间，不但心不生灭，且昏睡全无。守至八、九月间，寂照已久，百脉俱住。更守至十月，候足纯阳，神归大定，于是定能生慧，自有六通之验矣”。养胎十月之期，亦概而言之，实非止十月，以上历月证验，可视为分几个阶段之证验可也。

古人认为，行功到此，发白再黑，齿落重生，并有五眼六通之验。所谓五眼六通者，即今之透视、遥视、搬运、传感等种种特异功能。

十月养胎乃炼炁化神之喻，只在绵绵密密寂照之功。千峰老人认为，此时只知有慧光，别无他事，谓之灭尽。直到二炁俱无，食脉两绝，才证胎圆。但无论在十月内外，若有一毫昏沉之意，则余阴尚在；若有一毫散乱之念，则神未纯阳。必须守到昏沉尽绝，散乱俱无之时，方得纯阳果满之胎神。神全胎满，再用迁法迁于上田，进于出神之功。

柳华阳《慧命经》云，当近胎圆之际，静定中忽有一轮皓月从丹田升于目前，以真意留而待之，忽又有一轮红日升起与月并合，收于中藏之。后静定习于寂灭，静极生动，又有一物上合于道胎，即有一点纯阳之物从涌泉升于中宫，与道胎和合为一，又自往下行，由尾闾上头顶，降于中宫，而法轮又重转。柳华阳称之为助胎圆之至宝。此种内景，古人名之为“日月合璧”。赵氏于此步功口诀中未提及，在此引以待征。

第十五步功口诀 出神内院



图 34 出神

神妙莫测内院升，
慧光照彻宇宙间。
万法归一躯不坏，
作个法身不死人。

前者十四步功是三迁之法诀，精炁神养胎之法，即是空而又空，虚而又虚，性如虚空，不著虚空相，故曰真虚空；若著虚空相，即有个虚空在，而为虚空所碍，则不为真虚空。真虚空者，乃自然而然，非有然而然，此即是顿法内性命合一之法也。非是破身顿法，闭目枯坐为禅机。夫胎中定力，在乎一念之诚，弥历十月之胎，必要念念在胎，非是口心之念，乃念住息定之定念，而后胎圆足满，自有雪花飘飞之景到，速当出胎，急用“念动向太空，日月庙门开，推情合性转，二光相迁献”出胎口诀。此诀古人隐而不露，或是怕泄漏天机，也许未得此口诀有之，故而不传。

问曰：此出胎口诀，乞师明白详剖传出。

答曰：前派仙师秘密口传心授，不敢明泄于书，余奉师天命，明泄于书。当初实有出胎化身真口诀，此口诀不易得之。昔日有兰养素，胎神足满，天花乱坠，无师传授真诀，胎不能出。后有刘海蟾祖师假李玉溪以十韵寄之曰：“功成须是出神景，内院繁华勿累身，会取五仙超脱法，养成胎质离凡尘”。兰养素得诀之后，抚掌大笑而胎出。按《慧命经》柳华阳祖师云：“见雪花离凡体，而念动向太空”。不知此机，是未得师也。余师了然、了空授我时云：“攒簇五形炁归元，二炁合一胎身显。”余胞兄魁子曰：“三花聚顶月华荣，五炁朝元金光显，二炁和合归元体，正中现出我法身。”以上口诀，通是出胎口诀，言语不一样，理是一也。法诀曰：胎圆雪花纷飞，是眼见也，以心、肝、脾、肺、肾五炁气聚于顶上，冲出祖窍，上顶门而向太空。其理是，攒五簇四，会三合二，而归一也。

真理者，身不动则精固，而水朝元；心不动则气固，而火朝

元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大安和则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。其诀法曰：唵嘛呢叭哒吽。是以念动向太空，即性命圭旨大明，五炁聚于顶，现出金光，与三花聚顶之慧光合一。真阴真阳一合，胎形出现。男子身中本无胎，今而欲结一胎，乃因伏气于丹田炁穴中而结胎也。用念攒簇五炁，冲开祖窍，上出天门，庙门一开，二光聚于祖窍，冲出天谷，出顶门，现出一团金光，大如车轮，而阳神在金光之中。其本身丹光阴气，化为天魔外道，百般景象引诱阳神。若是稍有一点声色动心，阳神即一去不返，世人以为坐化，小成之果，而前功废矣，真可悲哉！此皆因炼己未纯，心无真死之过也。

问曰：这魔障以何法消化我真身？出神如何炼？

答曰：必须一意守定金光，死心不动，阴魔一生，即用第七步功翕聚法，将魔磨化为阳气，助我阳神。将一切魔境化尽。金光缩小，用法将金光一转一吸，收归性海本宫，混而为一，静定久之。七日以后而复出之，此阴皆化为真神，现我面前，与我色身一样。然而初出阳神之日，总得看天朗气清，乃可调神出壳，如护小儿一般。大雾、大雨、大风、大雷电光之下，万不可出胎。凡调阳神出壳，急速旋回。七日一出壳，炼至三月后，知觉稍开，宜防惊恐，或出或入，俱按常期，调出旋入，不可任意。演习纯熟，晴天可出阳神，夜内不可出胎。半载以后，三月可出一次。一年之后，一日可出一次。只在色身边运动，不可离开色身。若有惊动，急速收旋回壳，不可大意。二年以后，不拘日夜次数，可以离开色身，还得乳哺。三年以后，可以调神出门，若见人见物，速可旋回。调养功勤，由此半里一里

可出，可速收旋而回。总而言之，炼阳神出胎之法，调出旋入，演习纯熟，圣体老炼，总以在内者多，在外者少为事。炼至三年乳哺功成，后当行一定九年还虚之功，面壁大成。

了空禅师云：神既迁到顶门之上，由祖窍出天门，且勿惊怖，只管放心大胆，一志凝神，存想法身，一念思出天门之外，随闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初出之时，居于色身之旁，三四尺许，凡身外所有一切，万不可起视听之心，无论三亲六故、祖父妻子，仙佛来参，或真或幻，一切境界，皆当置之度外，一切莫认，一切莫染，切不可着他，只死心不动，绝虑忘情，一味入定，不覩不闻，静以待之，顷刻之间，而自己身中即透出一道金光，大如车轮，由下而上，现于面前，急用真意，将法身性光移到光前，合一凝聚。真意一定，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱，即将此光用意一转一收一吸，收入法身之中，而法身即入于凡躯祖窍之内，收入本宫，仍依灭尽定而寂灭之，深入大定。古云：金光以为化形之妙药，千万不可错过。此时金光散去，再无有矣。

了然禅师曰：阳神初出凡身，得静极之后，用五炁朝元口诀，念动而向太空，化为一团金光，大如车轮，与性光合一。二光之中心，阳神在其内，其光之阴气，化为天魔外道百般景象，引诱阳神，若稍着色于闻见，阳神即一去而不返。皆因炼己未纯，心无真死之过也。法曰：必须真意守定金光，死心不动，将魔光磨去，一切魔境不着自退。待魔境退尽，将金光缩小，照定金光一吸，连法身收回祖窍本宫，混合为一，静定久之，以后而复出之。阴魔皆化为阳神，现我面前，与色身一样，方保无失矣。

悟禅老师曰：但阳神由祖窍出来，念出旋回纯熟，须择良辰之日，乃可调阳出壳，如护小儿一般。大雾莫出门，大雨莫行路。时刻调理，不可一时有懈怠，恐阳神一出，而不回也。

敲蹻道师刘名瑞曰：胎从祖窍且出之初，防备外魔侵扰，只提正念，遂出遂入，不可远游。离凡躯二三尺，见一轮金光，本我所有之灵物，取而归之，亦为化形之妙药，且出之初，万物不可著也，只候自身中一轮金光现于空中，将法身近于光前，以法聚光，聚于法身之内，遂急纳法身入于凡身，久久乳哺。

彭茂昌老师曰：阳神初出时，圣体尚嫩，欲其慧光凝结不散，必须调养，养的坚固老成，金光发现，二光归并，即真阴光、真阳光交合，由正中发现圣胎，速急旋回乳哺。盖乳哺者，炼神出入之谓也。初出定之圣胎，易于摇动，调养收回入定久之，方能镇静，而不妄动，故曰定而又定，合乎自然之理。

胞兄赵魁一兄师曰：将阳神迁于上丹田，即是顶门内，此时静中内观，炼顶中三昧真火。顶上有太阳神火，须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎，内外夹攻，五炁转撞乾顶，由祖窍撞出，升至百会而出现。此时头顶内如一池银浪，满顶金汁，五炁攻的头顶雷声震震，轰开紫府内院，一霎时间觉得红光遍界，紫焰弥空，迅雷霹雳，响震一声，祖窍开顶门上献出我身，即是阳神，速而旋转收归于内，一日一出，炼至三年，阳神足矣，再炼还虚面壁等功。此我一生四十余年之功也。

问曰：后学得此出胎法诀，一看就明白；若是不迁师者，就不明白。乞师再用白话传出，使后学未迁师能够明白。

答曰：闭目参禅打坐，以念将性光提到目前，二目和合归

一，正中有光如月光，久而久之，见月光内有雪花纷飞，速用“念动向太空”口诀，即是五炁朝元之法；五炁归一法是唵嘛呢叭咪，即是心、脾、肺、肝、肾内里五炁转动合一，由后尾闾关过夹脊，玉枕至泥丸宫，出祖窍，上撞百会穴，是一吽字，急把庙门一开，望上一视。庙门开，即是将二目一睁，向上一看。念吽字撞出顶，是心意念动，不可用口念出。五炁若足，自有一金光由下而升上，迁性光一合，即是天上真阳之光炁，迁地下真阴之光炁合一，由中生出道胎，二目慢慢望下一闭，心意轻轻望下一跳，如梦初醒，而身外有身矣。此为出阳神诀法，若是无“念动向太空”五炁朝元之法，其胎出不来，五炁念动上朝元者见图 35。

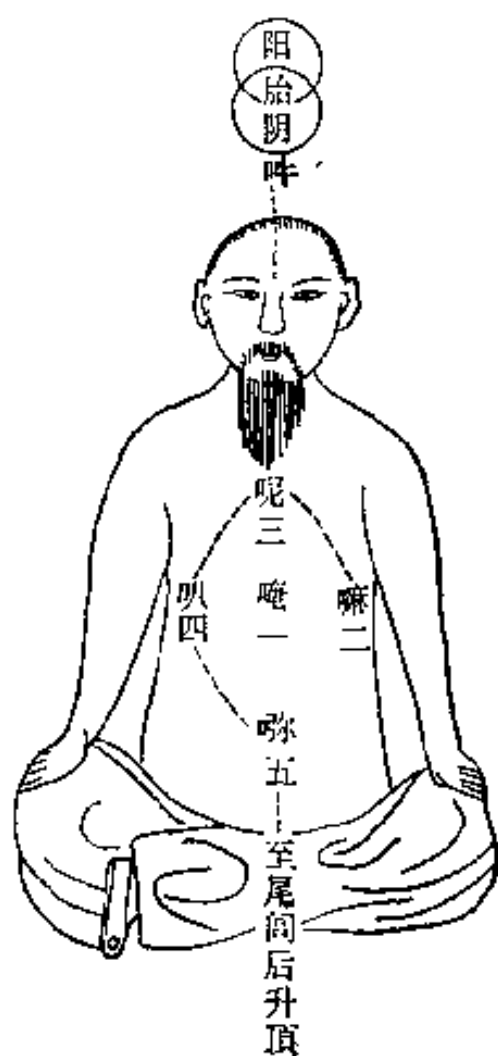


图 35 出胎口诀

唵字是聚心中正炁，嘛字是聚脾中养炁，呢字是聚肺中金炁，叭字是聚肝中青炁，咪字是聚肾生炁。此五炁聚合一处，由尾闾上升，出祖窍，开百会，念吽字出真阴之金光，迁真阳之月光合一，由二光之中心生出神胎。目向下一视，我的色身坐于傍，我的法身与我色身一样。然而我的法身内里有一分阴炁，必有一分魔障，百般景象引诱阳神，心不能动，速以真意用眼

按子、卯、午、酉一转，照定魔光一吸，收入色身内。久久炼之，阴魔之光化为阳神之光，助我胎足，再炼面壁还虚等功。此出胎五炁向空口诀，由古至今，各丹书经卷通不敢泄，余今用白话配图明泄之，后学有缘迁之，自能明白全诀法矣。

【注释】本书之次第功夫，下手时有和合真种之功，转手时有修炼舍利之功，了手时有温养道胎之功，撒手时有出胎面壁之功等等，而出胎（即出神）之功，乃是道家炼功的最高理想。

经前第十四步功，温养道胎于中宫，已达胎圆地步，再用迁法将道胎由中田迁于上田，即泥丸宫，但作为阳神而言，婴儿尚幼小，须加以乳哺，遂有三年乳哺之法。伍冲虚在《仙佛合宗》中说：“倘拘神于上丹田之小境，则失还丹之义旨，大悖乳哺之法矣。其法兼存养之全体、出收之大用而言者也。盖存养之功，不着意于上丹田，亦不纵意于上田；惟一阳神寂照于上丹田，相与混融，化成一虚空大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务也。存养功纯，自有出神之景焉”。乳哺者炼神之喻，化成虚空大境者炼神还虚之义，通过虚空大境，炼之又炼，性合虚空，阳神久定亦还虚与虚空同体，遂能超出顶门。虚空大境，只有练功者可以体会得到。伍冲虚云：“故修士当以最初还虚为急务，若乳哺谨慎，能还虚于三年，则阳神始得老成，自可达地通天，入金石而无碍。”

雪花飘飞，为出神之景。此景发生在眼前慧光内。念动向太空，为出神之口诀，有此口诀阳神才能冲出顶门而向太空。但婴儿幼小，容易迷失难归，且又有外扰，故出入要十分谨慎。古人为此定下了严格的准则，即出收之时少，而始则出一步或多步而旋收，久之出一里而旋收等。至于收光之法，《慧命经》有禅机论曰：“寂灭之定久，纷纷曰白雪满空，又曰机矣！斯时出定之辨机，不令其迟阻，速以出之。若夫滞于胎中，则缺少神通之变化。即当而出之，从顶而出，斯谓之超出三界宁而待之，即离凡身一二尺候之，又曰禅矣！一片金光来悬于当空，又曰机矣！收而入之，定而又定，又曰禅矣！久久长定，形神俱化，而禅机之说，从此毕矣！”

三界者指下丹田、中宫、顶门。古人认为，金光本是我所有之灵物和妙药，自当取而用之。

出神之法，千峰老人不惜反复引用其师及祖师真传，学者再印证《伍柳仙宗》，特别是其中《慧命经》，或可有所启悟。

第十六步功口诀 虚空显形

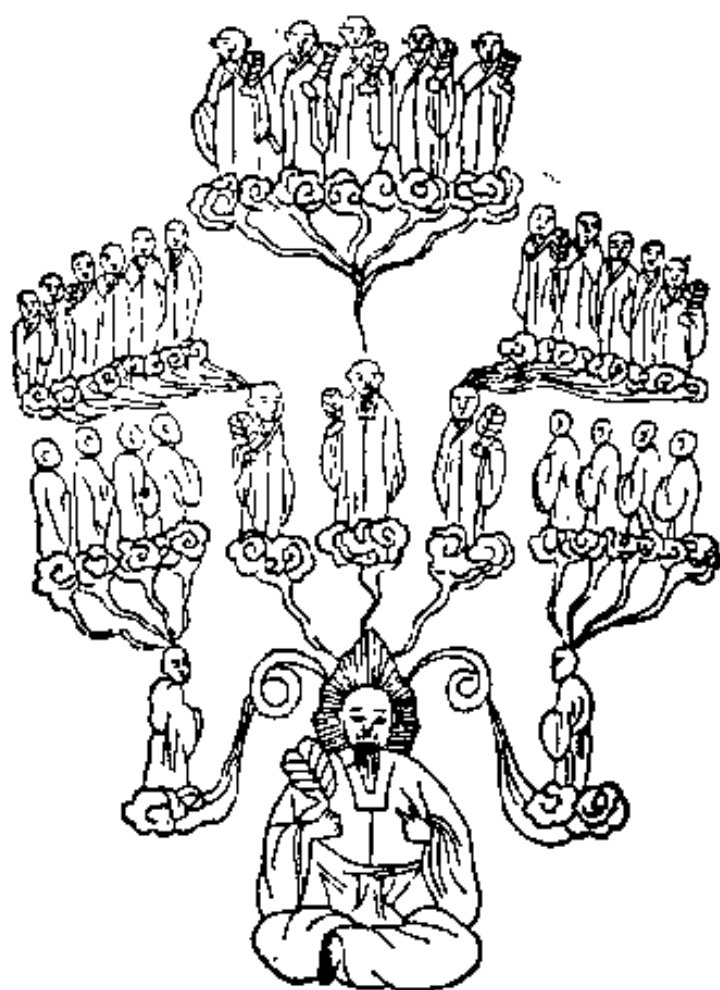


图 36 虚空显形

舍利化光出衲窍，
一涌而出万万神。
这个才是真实体，
九天之上任吾行。

打破虚空消息路，
我登彼岸不用舟。
炼神还虚千变化，
撒手虚空是金身。

还虚面壁之功，古云总得九年。我功未至此，但我得师传口诀，今传于后。我师了空禅师曰：还虚一着，是将从前十魔百炼之阳神，分形散影，显化于世，救急消灾，与人治病；复将阳神收入祖窍，归于性海之内，勿另其出色身；复将色身闭住炼化，浑入法身之中，此是先天之中先天性命；复将阳神退藏法身祖窍之内，要将色身炼得不有不无，非色非空，无内无外，不出不入，无始无终，如龙养珠，蛰藏而不动，如鸡抱卵，安眠而不起，沉之又沉，静之又静，依灭尽定而寂灭之。此是蛰龙之法，谨谨护持，毋容阳神再出。盖阳神百炼而百灵，千炼而愈精，炼炼不已，则阳神之慧光内神火，隐而收之愈密，放之愈普，隐之无可隐，显之无可显。将阳神收藏祖窍之内，定极灭尽之余，久而久之，将阳神真火养足，而一炉神光，兀兀腾腾；满鼎真火，炎炎烈烈，自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍，无内无外，无大无小，透顶彻底，光光相烛，窍窍相映，而天地万物莫不照耀于神光之中矣。

顺一子问曰：师传后将色身闭住炼化，性命复归法身祖窍之内，此为蛰龙之法。后有阳神真火养足，贯入窍中，直待四大崩散，虚空粉碎，是如何闭住炼化色身？何是蛰龙之法？如何将四大一身崩散？乞老师示知。

了空禅师答曰：丹经万卷俱藏头露尾，非得口口相传，心心相印，句句可考。丹经云：阅进丹经万万篇，末后一着无人言；阳关一闭准多生，千佛万祖皆单传。尔修道修的是先天祖炁，炼的也是祖炁，成道的也是祖炁，成为这个○，聚者能成元身，散者能成空气。又有尸解之诀，为撒手之法也。撒手者，诀云：口内上腭是天池穴，通脑髓中炁胞，吾人说话，出先天真炁，

故云：日出千言不损自伤。尔不知上腭后有个玄膺穴，上通真炁胞，下通十二重楼，即是通肺气管。用舌尖顶玄膺穴，人不能自主矣。因舌尖闭住真炁不通，故身不能自动，如死人一样。昔年老比丘用的就是此法。若有人将老比丘舌放开，则老比丘即能复生说话。因肉身能通真炁，故而复活。此玄膺穴两旁有薄肉如簾，有前簾后簾，中有核大如杏仁，生脂以润喉咙，为口之界。由古至今，各位祖师秘而不传，单传至今，尔要细心悟之。

了然禅师曰：九年面壁，虚空粉碎之法诀，蹈光依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至三年九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。其敛也，至精至微，纳人芥子而无间；其放也，至大至刚，包罗须弥而无外，将见无极神光，化为大红光恰似赫赫日轮，从太虚玄关窍内，一涌而出，崩开分散，灿烂弥漫，无边无量，为万道毫光透彻于九天之上，贯通于九地之下，若千万杲日，放大光明，普照三千大千世界，森罗万象莫不齐现于玄关之中。余胞兄赵魁一曰：古仙云身外有身未为奇，虚空粉碎方露全真。所以出胎之后，正要脚踏实地坐功，炼得虚空粉碎，与道合真，才见无量之宝光，直充塞于四大，彼此交光，合并一体，成为虚无一个圈子，我身犹如摩尼珠，光耀无比。

由七真祖师后，炼虚空粉碎者鲜矣！余功未至此，师受口诀在焉，非是不传，亦非怕受天谴，实在不易得之粉碎，故达摩祖有九年雪山之功。古仙云：饶经八万劫，终是落空亡。殊不知寿命有限，而不能修，虽得此法，却炼不到粉碎。余前云炼精化炁，是下手之法；炼炁化神，是转手之法；炼神还虚，是了手之法；而炼虚合道为是撒手之法也。是由渐法而入顿法，由

有为而入无为，由不空而入真空。无上师云：炼得金丹似月圆，未免有圆还有缺。若不得诀者，速访明师，问撒手之法，炼至神光满穴，自内窍达于外窍，九窍之中，窍窍皆有神，小窍八万四千之中，窍窍皆有灵光，彻内彻外，透底透顶，在在皆有神光，如百千灯光，照耀一室，散之则无数，收之而为一。炼到此时，又于三千大千世界之中，复放无量宝光，直充塞于极乐世界，我身犹如摩尼宝珠。荷泽禅师云：本来面目是真如，舍利光中认得渠；万劫迷头今始悟，方知自性是文殊；自性清静便是无垢佛，自性如如便是自在佛，自性不昧便是光明佛，自性坚固便是不坏佛，位位诸佛，自身具有，说亦不尽，惟一性尔。性即是心，心即是佛。新佛旧成无二体，金身也是这个○，法身也是这个○，本来面目也是这个○，虚空也是这个○，上乎天下乎地全是这个○，天地有坏，这个○不坏。请问这个○是甚么？是天地人身万物，真阴阳之炁。炼至纯阳真炁成为这个○，才是真我，才是真性命，才是金仙不坏真体，才是不生不灭之元神，才是一切无有如来佛。

【注释】此步功法为道家气功的最高理想境界，所谓九年面壁之功，不是说九年完成大丹，而是用达摩九年面壁的故事，来隐喻本阶段的常寂常定，依灭尽定而寂灭之，大地山河尽归于虚，我与天地合一，与宇宙同体，色空俱泯，形神俱妙，神光周足，法相圆满，一切归元，所以也叫炼虚合道。

据说古人能练功到此境界者，千万人中亦难得一人。本书作者千峰老人亦承认功未到此，只得乃师口传。此节所述，在使学者阅之可窥见道家功法全程，编者不拟再详加注释。

附录一：千峰老人答门人问

问曰：弟子看丹经道书，每言道在眼前人不知，眼前有道是什么？

马丹阳祖师曰：玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。

又曰：道在眼前甚容易，得服之人妙难比。

陈泥丸曰：眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。

又曰：大道分明在眼前；终日相随在目前。

张三丰祖曰：今日方知道在眼前。

薛道光祖师曰：思量只是眼睛前，自是时人不见。

刘海蟾祖师曰：眼前觑着不识真。

萧紫虚曰：金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。

上阳子曰：此窍分明在目前。

吕祖曰：目前咫尺长生路，多少愚人不细悟。

吕祖又曰：真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。

千峰老人答曰：各位祖师言的是，性命双修，三品合一，先天真炁发生目前，又名玄关。修道修的是此炁，参禅打坐炼的也是此炁，成道也是此炁，故此炁无的可说，强名曰道。下手采药，性命双修，炼出此炁为玄关，又为真性。故尔非是枯坐盲修瞎炼，单炼阴性，是自己一人下手，性命双修，炼出阳性之炁光在眼前。

问曰：丹经每言修道，最简最易，无多文字，如何简易？斩赤龙是实事？是讲理？

《六祖坛经》曰：五祖传六祖三更时，片时暗点，无多文字，最简易。

《黄庭经》曰：至道不烦诀存真。又曰：治生之道了不烦。

《参同契》曰：事省而不烦。

钟离祖曰：此道分明事不多，奈缘福薄执迷何。

萧紫虚曰：从来至道无多事，自是愚人识不全。

白紫清曰：只缘简易妙天机，散在丹经不肯泄。

石杏林曰：简易之语，不过半句；证验之效，只在片时。

张紫阳曰：知者惟简易，昧者愈烦愈难。又曰：虽愚昧小人，行之立跻圣地。

薛紫贤曰：其道至简，其事匪遥，但非丰功伟行，不能遭遇真师。

千峰老人答曰：此是乾生下手，擒白虎之法诀。坤生斩赤龙之诀也。由古至今，祖祖亲传，不作文字，若遇真师，最简最易。若是以吸空气为下手采药，揉小肚子，揉两乳，吸空气，为斩赤龙，妄引丹经，猜度之见，误人诀已。

问曰：弟子看丹经道书，每到真口诀地方，言可笑，有何可笑？

《悟真篇》曰：功夫容易药非遥，说破世人须失笑。

薛道光曰：神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。

吕祖曰：性命根，生死药，说着丑，行着妙，人人憎，个个笑。

《葫芦歌》曰：行着妙，说着丑，惹得遇人笑破口。

上阳子曰：偶获一人两人知之，即来千人万人之谤。

石杏林曰：此道易生毁谤。

老子曰：下士闻道大笑之。

千峰老人答曰：所笑者，调外药也。药不调不生，不知调药之功，无药可采。调药者，正在二候正子时，不老不嫩，调的药产神知，可采药也。谓此调法可笑，不笑不是真道。

余胞兄赵魁一曰：调外药，真可笑，尔不笑，不知道。

了然、了空禅师曰：到二候正子时，可调药采取先天真炁。

敲蹊道师《道源精微歌》曰：调药一着，乃上天之秘宝，勿敢妄泄矣。

张懋德号润亭师叔曰：调外药，即勒阳关，所以精炁生也。

柳华阳师祖云：勒阳关，调外药，调到药产神知。

冲虚子师祖云：调动其机，精生炁动，采取之谓也。

李虚庵曰：忙里偷闲调外药。

问曰：丹经、世人皆言性命双修，请问老师，是否两人同修，或是心肾合一处为双修？

千峰老人答曰：非是两人同修，心肾合一双修也非法诀。这性命双

修，是一人身上神炁而已。神与炁交，能生舍利子，是初关之法诀；中关炁与炁交，能生先天真一之炁，能结胎；上关神与神交，能出阳神。此为性命双修真功，非是闭目枯坐瞎修，无所成也。

问曰：前十六步大功，细而又细，可有简易口诀传出？

千峰老人答曰：初步，垂簾冥心守祖窍，手脚和合扣连环；二步，气安炉鼎前后转，无孔双吹收元精；三步，开通八脉炁血走，手脚麻木气通行；四步，下手采药六候转，巽风橐籥沐浴中；五步，日月合并渣滓出，文火温养要七成；六步，进阳三六由左转，退符二四性光生；七步，翕聚祖炁收光法，送归土釜神炁凝；八步，心肾相交真炁动，坎离交媾丹田温；九步，四个吸呼法轮转，若用口鼻道不真；十步，龙虎二穴收精炁，舌接任督转法轮；十一步，灵丹入鼎吞入腹，虚室生白百脉停；十二步，龙吟虎啸温养丹，片时黄芽白雪生；十三步，止火采药过大关，五龙捧圣吸撮闭；十四步，提到中宫养圣胎，真空炼形慧光生；十五步，胎足念动朝元法，二光合一中显形；十六步，身外有身不为奇，虚空粉碎归这个。此十六步口诀记在心内，用功时而不忘也。

附录二：名词解释

一心学道 学道人心坚实，广看丹经道书，遇明师知真。

一心禅定 入山面壁，撒手老比丘之法。

一阳之力 周天时候，上升的事情。

二候之时 阳生、药产为二候。活子时，炁动为二候。

十字街中 两眼中心，内有一管，为祖窍，发生先天真炁。

七返还丹 七是金的成数，使铅汞返入炁穴，还升泥丸。照着这样做可以成丹，所以有此名称。

八脉之路 以生死窍为枢轴，生死窍后是督脉，前是任脉，中是冲脉，横是带脉，上通心，下通阳关，上前通脐，上后通肾，此是通精八脉。

二十四退阴符 用六爻策数，周天酉时沐浴度数。

二禅之工 初禅觉观，二禅炁绝。

人道 即是生人之道，和仙佛之道相反。

人火之法 使神火入于炁穴内。

三十六进阳火 由子至巳为进阳，督脉上升之路，周天卯时沐浴度数。

三事调和 前三三，后三三，合之炼。

下手法诀 下手采药，在生死窍，使精逆回补脑之诀法。

下降之路 由午至亥为退阴符，任脉下降之路，周天酉时沐浴度数。

子炁发生 精炁发生时候，为子炁。

子后午前 是进阳火、退阴符，任督二脉之路。

子箱之路 送精炁走路，为子箱。用鼻气输送精炁，同路而不同体，采药的内里消息。

- 小周天法** 后升前降转轮之法，将精炁收归炉内。
- 小药发生** 精炁不足为小药，淫根动时为发生。
- 大周天法** 筑基之工終了之后，采大药，无时无候无间断。
- 大力白牛** 精炁发生活活动之力，佛比作大力白牛。
- 凡铅凡汞** 元炁为真铅，元神为真汞，铅汞在内为真，外见为凡。
- 火候功法** 火是火，候是候，是两样功法。
- 火逼金行** 用火催促，用心息运炁，后升前降。
- 月华荣光** 精炁足满，发现炁光放目前，为玄关。
- 太阳太阴** 心内元炁为太阳，肾中元炁为太阴。
- 元关炁海** 即是丹田，正中有炁穴，精炁由此而生。
- 元精元炁** 发动外见为元精，能生育；采回逆升为元炁，能作丹。
- 幻丹幻药** 有念采的药，为幻丹幻药，有夜内走泄之患。
- 五通之鬼** 炼得天眼、天耳、他心、宿命、神境，为五通之鬼。
- 止火之景** 炼丹成的时候，由目至丹田有白光。
- 止火之功** 采药时，不行吸呼之气，为止火功法。
- 止观均等** 是禅定面壁之事，一切全空，撒手之法也。
- 心中元神** 是心中本体。精神系精粹，为元神。
- 心中神火** 心者性也，发于二目，入火、降火、凝火、以火、移火、离火、心火，皆是心目转动。不动之火，能化元精，而助元炁。
- 水火交媾** 二目之神火，与心意入于炁穴内，久之，水上火下，真炁自生。
- 水中火发** 即是精炁，火是运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆是先天真炁，能化吸呼而助元神。
- 丹田内丹** 炁穴内能作丹，丹是精化成的。
- 中正中宫** 万事合于中正。中宫者，心下一寸二分，即绛宫。女子生血黄之地。生炁之总根，即肝的根。
- 天罡天机** 北辰，譬喻神在炁穴内主宰天机，即药产之时。
- 天地氤氲** 是神炁融合的事情。神为天，炁为地，万物由此而生。
- 天然交合** 神与炁交，自然而然，全身皆空，为自然交媾。

斗柄回寅 譬喻真炁后升前降，行周天之事。
内外吸呼 内吸呼于踵，非是用口鼻；外是巽风吸呼口鼻之气。
内景自生 自身用功于阳生时候，自觉脐下温暖，是内景自生。
内药外药 内药是精炁合一之光，外药是采精化炁，能成舍利子。
火之吸呼 有起火、引火、火逼行火、止火，用口鼻吸呼气，能化五谷百味之精，以助元精。

火候实用 吸呼之火能化饮食之谷精以助元精；心目神火能化元精以助元炁；元炁之火能化吸呼以助元神；元神之火能化形而还虚以助道成。

文薰武炼 用文火薰蒸，武火锻炼，坐定心不动，后升前降。

六度真功 布施、持斋、忍辱、精进、禅定、智慧这六种，是度人之丹。

生死窍处 从丹田到精道的道路，下通阳关，采药时将要走泄的精，使他逆回之处。

未化之精 采药时巽风小，精不化炁，从炁穴内精自流出来。

外药外丹 采取的有形药。将要走到外边的精，不令走出，下手采回为丹。

外念淫精 采取时有念，为淫精，成为幻丹，准走泄。

四爻成章 是易经之卦数，阳火、阴符定位为四爻。

北斗北海 斗是炁行周天，北是炁穴地位，海是纳水之处。

用九乾数 六爻全动，称为用九，四九三十六，周天度数。

用六坤数 六爻全动，称为用六，四六二十四周天度数。

有情下种 无念阳生，生到二候正子时，可下真种，即是采药。

因地果生 生果之地，即是丹田。生真种结果之基地。

回光返照 二目合之，下照丹田，久之真炁自生。

玄关发现 丹田精炁神足，发现目前之光，为玄关发现。

行住起止 周天运行之数，为四正，卯酉不在内。

先天真精 无念采的真精化成为炁；有念采的不是先天真精。

先天真炁 就是无念元炁，由无念元精所生。

- 先天真神** 元炁所助之无念身中元神，非是烧香磕头之神。
- 西南荣华** 坤位(即丹田)至二目一路虚白，为西南路上月华荣。
- 沐浴温养** 无他无我，一切全空，为沐浴温养。
- 坎离真炁** 坎位是丹田，内生真炁，顺出是精；离位是心，内生真炁，由中发动炁血，人身脉动即此也。
- 坎水变炁** 采药时，顺出是精逆回是炁。
- 吸机之阖** 吸是鼻内往下一吸气，内里先天真炁上升，是吸机之阖。外气下降，内炁上升。
- 丹药走失** 丹要结成的时候，因为有念在内，夜内走失元精。
- 吹嘘功法** 身内有幻丹，用不加神的吸呼吹嘘，幻丹化真丹。
- 收丹功法** 身内吹嘘，不用口鼻吸呼气。丹成采取，不用吸呼气，为止火。
- 身中璇玑** 即是转法轮路脉。
- 牟尼成珠** 神炁合一，炼成真种，法轮数足，炼成舍利子，运过后三关，提升中宫为牟尼珠。炁与意合一，名曰道胎。
- 金丹金鼎** 神炁交足为金丹。炁发动为炉鼎。
- 呼机之辟** 呼是鼻内往外上升出气，内里先天真炁下降，为呼机之辟。阖辟总得二目随之转动，为吸升呼降之阖辟。
- 空运转气** 鼎内若无真种子，不可水火煮空铛。
- 周天筑基** 是下手补精之法。幼年、中年、老人，传法不是一样。
- 性中之真** 性者心也，发于二目，心静为真性，命足发现灵光。
- 河车之路** 转运周天时炁的运行道路。
- 命门之处** 脐下一寸三分有一管，血至此处，化为白色阴精下通阳关。
- 盲修瞎炼** 不知下手炼精、转手炼炁、了手炼神、撒手面壁，为瞎炼，是无明师之过。
- 活子时到** 阳生物举，为活子时，不可急采药，正子时再采。
- 炁亏补工** 世人将炁耗亏，当用采法补之。
- 炁穴子母** 炁穴是丹田，母是精，炼成化炁而神安，是子。

后天之精 生育者，元精也。逆回者，元炁也。
后天之气 口鼻吸呼之气，用巽风采药即此也。
后天之神 散动之心，情欲之神气，耗散无神则虚。
法吞津液 吞津液而养身，补助阴精多生，吞法前已言明。
法轮常转 本是佛语，实即行周天任督二脉转法轮之事。
封固真宝 采完药后，先用武封，后用文封。
阳关实闭 阳关是走精炁管，闭住真炁不走。
阴缩不举 幼年亏欠，阳萎不举，非是采药炼得不举。
救护命宝 中年、老年人将精耗散，先得采药，为救护命宝。
黄芽复生 时来内里生精，药嫩不可采取，转法轮可复生。
采取药物 下手之法诀，补以前亏欠之精，补足，可马阴藏相。
真铅真汞 真铅是元炁，真汞是元神。
真性真命 性是心中灵气，发于二目。命是肾中元炁，发于淫根。
真人吸呼 真人吸呼于踵，于蒂，非是用口鼻吸呼气。
雪山白牛 聚雪成山，如同念经枯坐。白牛是先天真炁。
造化二机 男女合生子女之机，神炁合生丹药之机。
阳生炁旺 阳生是内景暖气，炁旺是阳举之急，痒生毫窍，是正子时到，速下手采取。

虚危穴地 即丹田，是北方的星名，北斗也是它。
虚无之窟 也是丹田，待炁发生之时，有这种名称。
混采混炼 活子时初到，就采药，嫩为混采。无药行火炼药，为混炼。

巽风升降 鼻内吸呼气，伴着神炁，后升前降，为巽风升降。
无漏真炁 阳关一闭，个个长生，由一闭再得一闭，返成童身。
温养之功 以文火养之，身心意助之，非是沐浴温养。
圣胎显形 神的性光，炁的命光，二光合一，由中生出圣胎。
微风吹动 用吸呼微微吹嘘，就是温养的文火。
顿法渐法 顿法是童身用功，渐法是破身用功。
乱提生火 药炁未动，乱行周天之功，生邪火。

- 炼精化炁** 下手采药的功法，还精补脑之诀。
- 经传口诀** 由古至今，祖师口口亲传，不可轻传于人。
- 对斗明星** 对是返观，斗是丹田，明星是丹田炁发生。
- 鼎炉位置** 是烹药的器具。丹田炁发为炉，炁升上为鼎。
- 漏尽通成** 精炁永不下耗，阳关自闭，内里有精化为炁，名通成。
- 调外药法** 勒阳关，调到药产神知，精炁动时为调。
- 谷精火道** 谷精是阴精，不生精虫，最搅乱人心，生邪念，得风吹化，为阳精，炼足采回成丹。
- 慧命之根** 元精足生慧，慧光即是精炁补神足，发现目前为根。
- 潮来之生** 阳炁满足，阳物自举，用回返照，绵绵若存之功，自回。
- 辨时之时** 炼丹阳生采药，药产产周天止火，全要按相应时候。
- 静中炁动** 是精囊不足之故。用周天转动之功，存养元精。
- 筑基之功** 是采药运周天之功。
- 运虚不空** 心身意空，而入忘我之境，目前慧光为不空。
- 龙宫一声** 龙宫是炁穴，一声是炁动向外，有诀逆回。
- 暖炁内景** 丹田发暖，是内里生精之景。
- 窍中之窍** 就是炁穴。下通生死窍，八脉辘成一窍，为窍中窍。
- 药产神知** 精炁出来之时，自知下手采取。
- 药之老嫩** 活子时将到是嫩，正子时已过是老，在二候采之。
- 炉中火种** 微小的阳生，要温养，微微吹动，能生元精。
- 摄精吸呼** 即神气，同用，用转小周天之法，收回将要走泄之精。
- 观慧不空** 精炁神足，观空有慧而不空，是真。

附录三：十六步养生功法歌诀

牛金宝按：余师千峰老人为了使入门弟子便于学习和背诵不忘，将十六步性命双修养生功法编成歌诀。今将此歌公诸于世，供养生爱好者习诵。

初 步 初打坐、心要定，脚分阴阳气下降。

垂帘冥心守祖窍，舌闭天池玄膺开。

掐子午、杂念排，祖炁修足玄关开。

下座拂面舒筋气，静久而动了时来。

二 步 子时到、采小药，提根转轮收小药。

火龙难降两头吹，一提一降龙炁回。

收龙炁、是火候，火候不足莫伤丹；

单等二候真火足，开通八脉再采药。

三 步 八脉开、气血舒，以意领气下功夫。

一吸督脉升泥丸，二呼任脉降海根；

三吸带脉至肩窝，四呼阳维到手心；

五吸阴维胸前定，六呼至带归一根；

七吸冲脉至绛宫，八呼阳跻到涌泉；

九吸阴跻升炁穴，十呼归根入窍中；

八脉开通身属阳，二候一到采大药。

四 步 阴跻开，身属阳，二候一到采大药；

下手点住生死窍，急用巽风六候收。

囊籥动时阖辟转，升住起止沐浴功；

收真宝、再封固，封固呼吸用巽风。

此是道教顺逆诀，释教涅槃三更传；

儒教回仁传子思，三教一诀不用争。

真口诀、皆单传，回仁养我诀浩然；

涅槃断淫不生死，顺逆颠倒精炁还。

三教源流是一理，传授千峰归一根。

五 步 金木合，回光照，文武二火提出窍；

三成武火流津出，七成文火回光照。

回光照，接命根，心存生处能接炁；

身内如云炁朝上，六根无漏津液生。

六 步 进阳火，退阴符，闭目四九转神轮；

开关四六二十四，乾九坤六度数真，

此是卯酉周天数，差之毫厘炁不生。

七 步 龙虎炁，禽聚光，三花聚顶见月亮，

离己坎戊玄关动，子卯午酉予收藏，

收回我有成津液，送归土釜炼纯阳，

牵得龙虎回家养，炁归元海寿无疆。

八 步 牢封固 是蛰藏，回光返照呼吸存；

对斗明星炁自动，上不过心下至肾。

久动而静入窍中，大定得之蛰藏功；

水火既济戊己门，知止定静凝神入。

九 步 凝神入，蒂踵引，消息同动相兼连；

真炁上升后天降，真炁下降后天升。

四个呼吸不用鼻，若用口鼻道不真，

会得蒂踵呼吸法，不羡尘世有黄金。

十 步 真炁动、防夜漏，闭住龙虎二穴门，

舌接督脉鼓巽风，左右盘旋转神轮，

四九提缩闭精炁，固精关门养元神，

子午封固要口诀，舍利将成莫思淫。

十一 步 虚室白，蟾光现，取火提火一九转，

内有暗光丹不足，照前用功莫怠慢，

谨戒十损勿伤炁，六欲七情要斩断，

神炁满足无食睡，舍利养足六景现。

- 十二步** 养舍利，淫根断，六景齐来蟾光现；
三花五炁归祖窍，金机飞电在眼前。
龙又吟，虎又啸，仙乐齐鸣在耳窍；
自知舍利通身足，景到止火采大药。
- 十三步** 性命合，金光现，法财侣地备足全，
二现止火不用风，三现采药六根震。
下有木座五龙捧，羊鹿牛车吸托升。
舍利动时而后引，吸舐撮闭侣搓行。
过三关，升泥丸，塞住鼻窍木来年，
阳火阴符数要足，脱落玄膺送丹田。
- 十四步** 三千法，炁合胎，对斗明星炼胎形；
千升绛宫调养补，识死性活出胎神。
- 十五步** 天花坠，出胎时，念动而向太空出；
庙门一开二光合，急速收回七再出。
- 十六步** 阳神足，面壁功，炼虚化炁空不空，
阳神退藏祖窍中，阳神百炼而百灵，
大道已成功完毕，性命双修臻上乘。
性命功，溯根源，丘祖龙门教外传，
了空恩师亲口授，传于千峰把道衍，
要问此歌何人作，千峰老人亲口编。

附录四：千峰老人女功练法（牛金宝）

在介绍妇女练功法之前，首先向妇女读者说明，我对妇女的功法知道得不多。其原因是我向恩师千峰老人求学的时候，正在十八九岁青年时期，其封建礼教观念还很浓厚。道家的养生功法，讲的是性命双修，都属于生理方面的事情。我不愿问，也不想问。况且妇女的功法，是老师传给师母，再由师母传给妇女学者。故自古就主张夫妇双修。而我所知道的只是在老师跟前听到的，非是正式学到的。我介绍的功法虽然浮浅，但只要照功法去用，也足能祛病强身益寿延年。

性命双修养生功法，不同于其他养生功法，其他养生功法不分男女，而性命双修养生功法不然。由于男女本身生理上的不同，故在功法上也有不同之处。以八卦来说，坤为老阴☷，巽为长女☴，离为中女☲，兑为少女☱；乾为老阳☰，震为长男☳，坎为中男☵，艮为少男☶。这是八卦中的男女阴阳。以养生功法而论，男子有男擒白虎①，女子有女斩赤龙②。男子衰老有敲竹斗龟③，女子衰老有敲琴引凤④。男有闭阳关⑤，女有回炁法⑥，因其生理不同，其功法也就各异。以上所说的功法，在整个功法中，是比较高深一些的功法，也是历代不轻易传人的功法。我现将龙门派性命双修静养功坤生（妇女）用的功法简介如下。

法 诀 歌

盘膝坐，练静功，全身内外要放松。
闭目观心守本命⑦，回光返照意归中。
手掐子午除杂念，舌闭天池津自生。
深细长匀调呼吸，心定念止是正功。
坐到人我两忘时，光在眼前空不空。
下座拂面熨双睛，伸臂长腰气血通。
浑身上下搓一遍，揉完两乳揉绛宫。
持之以恒能驻颜，老人越活越年轻。

* 具体用法详说：

妇女坐功的要求与男子坐功的要求基本相同，在入坐前都要求从精神上要有一种愉快感，并将身上衣钮扣、衣带松开，使全身不受束缚，自在湛然而至虚静。即“盘膝坐，练静功，全身内外要放松”。

取坐势。在床上，椅凳，沙发上都可以，盘膝端坐，右腿在外，左腿在内，此为阴抱阳。所谓端坐，上身自然挺直，既不前俯也不后仰，会阴、百会垂直一线，但务必放松自然。应知松则气顺，百脉流畅；僵则气滞，有碍气血流通。只有全身内外放松，才是入静的先决条件。

闭目观心守本命。男子垂帘，女子闭目。闭目は外闭而内静，二目含光凝神，返观内视，意守绛宫。绛宫在心下一寸二分肝的根处，是女子真命所在处。男子性命相距八寸四分，女子性命相距一寸二分，这是道家传统说法。故女子见功比男子要快得多。另一种说法，男子全身属阴，只有中间一点属阳，练功是用这一点真阳去战胜群阴实属不易。相反，女子是全身属阳，只有中间一点属阴。女子练功是用大部群阳去战胜一点真阴，故耳不难。所难者是真传耳。这也是男女不同之处。

手掐子午。女子与男子相反，右手大拇指掐住本手中指尖，左手大拇指进入右手内去掐右手无名指的根部，两手扣抱放在小腹部。左腿在内，右腿在外为阴抱阳。右手在内，左手在外为阳抱阴。此为手脚和合扣连环，四门紧闭守正中^⑧。手掐子午是为了排除杂念易于入静。因子午两道脉通寸、关、尺，而寸、关、尺三步脉通心，心通大脑，掐住子午是为了减轻动脉撞心的力量，有助于入静，而不是掐住子午即可入静。

舌闭天池津自生 闭天池开玄膺男女一样。天池穴又名上腭，在上牙内寸许，口念而字舌尖正抵此处。此穴是说话漏炁之所，故有日出千言不损自伤之说。舌顶天池有三种益处，一闭住此穴不漏真炁，二闭天池开玄膺。玄膺穴在巧舌后，开玄膺好使真息往来畅通无阻。三闭天池有利生津，生津两穴在舌下根处。左为津井 右为石泉，是生津两穴。舌顶天池，自然津生舌底，这也说明心火下降，肾水上升，消化力强，食欲旺盛，身体自然无病。

深细长匀调呼吸。调理呼吸是静养功的重要一环，要求做到深、

细、长、匀。所谓深，是行深呼吸，一吸一呼，息息归根。所谓细，是吸呼绵绵，微而且细，连自己也听不到呼吸声。所谓长，要把呼吸拉长。匀，是快慢均匀。初练功不要勉强追求深、细、长、匀，要像平日呼吸一样自然，由自然逐渐达到深、细、长、匀，心息相依，进而息不调而自调，甚至忘息。

心定念止是正功。功夫用得准确与否，其鉴别非常简单，即心定念止是对的，心动念驰是错的。收功后，浑身舒服，神清气爽，心明眼亮，如此功夫即是对的。倘坐完功后，身体感到劳累，精神疲惫不堪，口干舌燥，就是错了。

如果真的坐到人我两忘，就像自己的身体不存在一样，甚至连外边的音响也听而不闻，一切都完全忘掉，这时眼前就会出一个圆光，此光即是修真养性的“性”，明心见性的“性”，是自己本来面目，又谓玄关。古云：“内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者即悟，惟见于空。观空不空，是为真空，观空乃空，是为顽空”（有光是真空，无光是顽空）。又云：“常有欲以观其窍”^①（即性窍与命窍），“常无欲以观其妙”^②（妙即是性光）。以上这两段道家的名言，都是指静养功的观空不空而说的。

下座拂面熨双睛。在初练功时期，坐功时间至少不能少于二十分钟，如坐得舒服，时间越长越好。当下座收功之后，先搓热两手掌心，趁热两手分别捂住两眼，待热散后，两手同时向两侧分开，两眼随之用力一降。如此接连用三遍，然后转眼球，左右各九圈。这谓熨眼法。此法能使两眼恢复疲劳，又能神清目明，不闹眼疾。

伸臂长腰气血通。用完熨眼功后，仍取坐势，两腿伸开，两脚尖向里勾，两脚跟向前蹬，两手按膝。以上是预备势。然后上身向后仰卧，两脚尖前绷，脚跟后收，同时两臂伸直，两手掌心向上，身躯仰卧，长腰伸直，平躺床上。在身躯向后仰卧的同时，鼻子吸气，两腿向上翻看。然后两手与头慢慢翘起，上身坐起前扑，两臂前伸，两手打两脚心，脚尖向里勾，脚跟后蹬。头靠拢两膝，同时鼻子呼气眼往下看，身躯后仰前扑，鼻子一吸一呼为一次。如此后仰前扑连做七次。此功法舒筋活血长腰

增力。在盘膝时腿脚如感麻木，用完此功后立解。注意吸呼，仰卧、前扑必须协调一致。

浑身上下搓一遍，揉完两乳揉绛宫。浑身干搓，又谓干沐浴，是非常有效的健身法。其具体搓法，先从头部开始，两手从前额往后颈用力推搓三十六下，再顺序搓面部，继而太阳穴、迎香、脖颈、风池、风府、两臂内外侧（即阴维、阳维）、前小腹、脐轮、后腰眼、尾骶、两腿内外侧（即阴跷、阳跷）、膝盖、涌泉。最后两手揉两乳，两手分别捂住两乳，左转三十六，右转二十四，再揉搓绛宫（绛宫在心下一寸二分肝的根处）。在浑身搓时，必须以自己两手触及皮肤，并用数字控制，搓得皮肤发热为止。在搓时还可以伴之叩牙齿，鸣天鼓。叩牙三十六下，叩齿二十四下。叩时使上下牙齿撞击有声。这样能使牙齿括约筋收缩有力，保持牙根不拔，有防止患牙病的功能。另外在解大小便时，也要用力咬紧牙关，此法常用，既能控制泄不下泄，又能巩固牙齿，可一举两得。鸣天鼓，是保持两耳不聋的有效措施。用法两手分别捂严两耳，用两手食指压住两手中指。当两手中指挣脱时，两手食指借中指挣脱的弹力敲击玉枕两侧，并发出似击鼓般的咚咚声。每次敲击九下。此法也是一般练功的常识，但贵在坚持。

持之以恒能驻颜，人老也能变年轻，好像有些过于夸张。但如果真能做到持之以恒，定能收到推迟衰老，延长寿命的效果。

我所介绍的妇女功法，最适合五十岁上下年龄采用。因为到这个年龄，抚养儿女的任务基本完成，应抓紧时间修补一下身体房屋。另外如果中年妇女有条件，练此功法也同样只有百益而无一害。

注释

- ① 男擒白虎，即小周天下手炼精化炁。
- ② 女斩赤龙，即斩断月经，红血化白润周身。
- ③ 敲竹斗龟，是专为七八十岁老年人用的。
- ④ 敲琴引凤，是专为七八十岁女人用的。
- ⑤ 闭阳关是龙门派的绝秘，只有领天命法卷的才得知此法。

⑥ 回炁法，是坤生用的，也同样是龙门派的绝秘。

⑦ 女子本命即绛宫。

⑧ 四门即眼、耳、鼻、口。另即闭天池开玄膺，闭任脉开督脉，闭六脉开天门，撒手闭气。

⑨ 在心有思虑有欲念之时，用观窍来制止思虑欲念而达到忘观。

⑩ 在无思虑欲念之时，自然会有恍恍惚惚之妙境。

后 记

一九八八年初，我借旅次香港之便，编注了千峰老人赵避尘《性命法诀明指》一书，意在将我国这一宝贵的气功遗产，介绍给国人。稍后，我携书稿返羊城，几经周折，一时未能出版。

今年初，赵著《明指》影印本及其门人牛金宝著《养生延寿法》在大陆相继出版，我深为二代宗师学术能在内地推广而感到快慰！这也表明我国气功事业的进一步发展。

最近，蒙北京高等教育出版社接受出版本书，在付梓之前，我又将本书注文略加修改补充，并转载牛氏所作有关千峰老人女功练法一文。赵著原书重于男功，不及女功，牛氏亦仅得其女功初步传承，其他则已成绝响矣！

在浩如烟海的丹经道书中，我深深体会到，最切合实用、比较通俗易懂和泄露天机最多的丹书是：黄元吉著《乐育堂语录》和《道德经注释》、赵避尘著《性命法诀明指》、史从龙著《道乡集》、无名氏著《大成捷要》和洗心子著《明道语录》。为此，近几年来，我决心将这几本书加以整理注释，推荐给国内气功爱好者。除本书外，我编撰了《黄元吉养生静功选注》，已由北京工业大学出版社出版；拙编《中国古代气功选注》（已在广州由广东科技出版社出版）收入了《道乡集》和《大成捷要》整理本；拙编《丹功入门指要》收入了《明道语录》的精华，亦已在广州出版，总算完成了自己的心愿。读者只要拿到这几本书，即

可得窥道家丹功清净法门的精粹，在实习方面也足够应用了。

邱 陵

一九八九年十月廿七日于广州

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 千峰老人丹功法诀注释

作者 = 邱陵

页数 = 1 3 5

S S 号 = 1 0 0 5 8 7 9 8

出版日期 = 1 9 9 2 年 0 7 月 第 1 版